

A CURA PELO SOM

Técnica de auto-ajuda através
da música e da própria voz

Olivea Dewhurst-Maddock



O objetivo deste interessante livro de Olivea Dewhurst-Maddock é dirigir a cura mediante as energias vibracionais do som, chegando-se à harmonia para o corpo e a mente. Trata-se de um livro rico em teoria e experiência prática, que não deixará nenhum leitor de mãos vazias, seja músico ou simplesmente um leigo.

A música é, verdadeiramente, uma panacéia universal, e a autora nos oferece toda uma introdução prática ao uso da voz e do instrumento musical para a terapia do som. Cantora profissional e professora de música, Olivea Dewhurst-Maddock faz palestras



Querido pai,

Te dou este livro com todo
o meu carinho.

É te agradecer por fazer
tanta diferença na minha vida.
Que continue sendo o meu pai
querido e melhor amigo.

Te Amo!

Debora
24/12/03

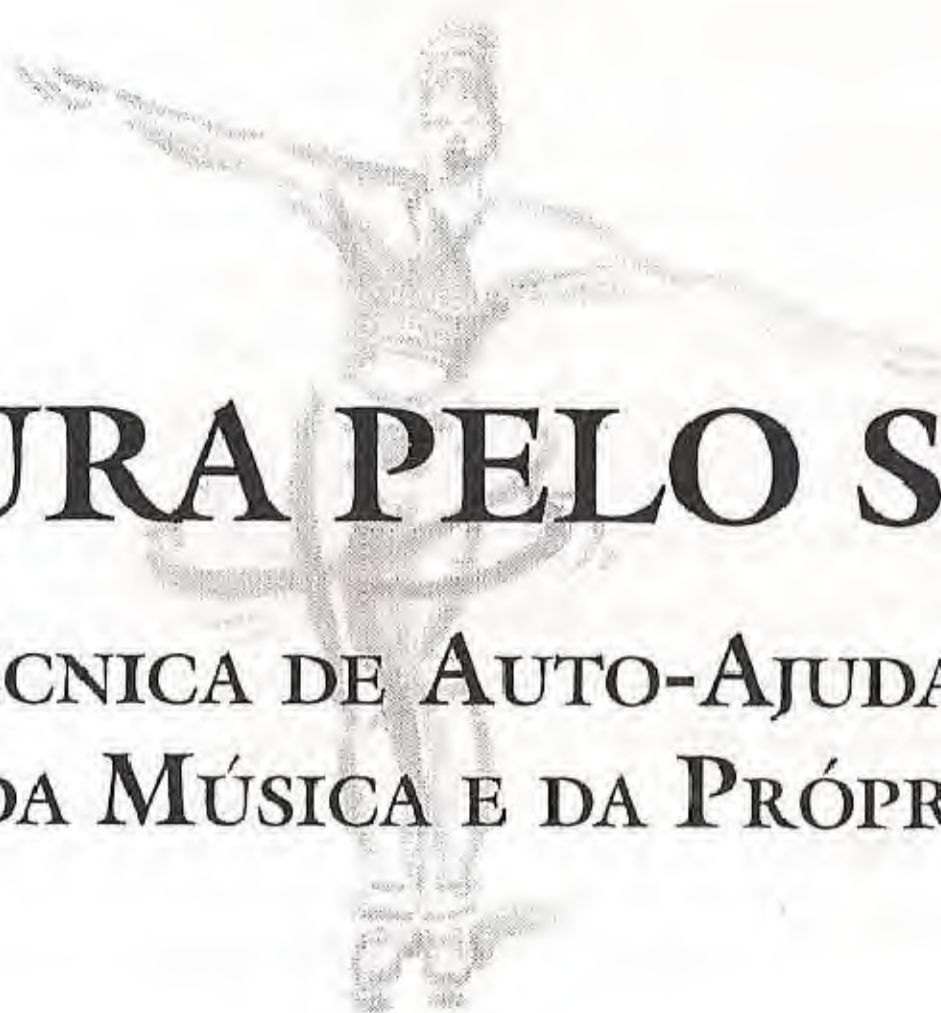
A CURA PELO SOM

TÉCNICA DE AUTO-AJUDA
ATRAVÉS DA MÚSICA E DA PRÓPRIA VOZ



É PROIBIDA A VENDA
DESTE MATERIAL

Olivea Dewhurst-Maddock



A CURA PELO SOM

TÉCNICA DE AUTO-AJUDA
ATRAVÉS DA MÚSICA E DA PRÓPRIA VOZ

Tradução:

Andréa da Silva Medieros



MADRAS

Do original: *Healing With Sound — Self-help techniques using music and your voice*

© Gaia Books Limited

Illustration by Sally Downes and Debbie Hinks

Tradução autorizada do inglês.

Direitos exclusivos para todos os países da língua portuguesa.

© 1999, by Madras Editora Ltda.

Supervisão Editorial e Coordenação Geral:

Wagner Veneziani Costa

Produção e Capa:

Equipe Técnica Madras

Tradução:

Andréa da Silva Medeiros

Ilustração da Capa:

Renata Guedes Paces

Revisão:

Luiz Roberto S. S. Malta

ISBN 85-7374-198-8

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610, de 19.02.98).

Todos os direitos desta edição, para a língua portuguesa, reservados pela



MADRAS EDITORA LTDA.

Rua Paulo Gonçalves, 88 — Santana

02403-020 — São Paulo — SP

Caixa Postal 12299 — CEP 02098-970 — SP

Tel.: (011) 6959.1127 — Fax: (011) 6959.3090

<http://www.madras.com.br>



PREFÁCIO DA PRIMEIRA EDIÇÃO

Esse livro representa uma nova ruptura na cura vital. A aventura da “Nova Era” leva-nos ao campo da iluminação e do grande conhecimento. Olivea Dewhurst-Maddock, rica em experiência e em ensino de músicas criativas e de canções, tem demonstrado uma forma terapêutica, que pode induzir a profundas implicações. Como música e cantora, ela oferece uma introdução prática ao uso da voz e do instrumento musical para a terapia do som. Seu livro dá-nos uma idéia geral dessa forma de cura vibracional, como passagem terapêutica distinta da maioria dos outros meios de cura. Ela deve, certamente, ser parabenizada, por esta realização. Suas idéias e experiências deveriam inspirar as muitas pessoas, que trabalham nos campos criativos do som, da música e das artes que curam.

Sir George Trevelyan *George Trevelyan*

PREFÁCIO DESTA EDIÇÃO

Toda cultura tradicional, inclusive a Grécia antiga, cuja filosofia, educação e ciência têm tão profundamente influenciado a nossa, reconheceu a ciência e a arte da música como parte integrante da ciência e das artes médicas curativas. Até mesmo o nosso SER — como nós “somos”, nossos “humores”, estados de espírito e sentimentos —, podem ser rapidamente alterados por meio da música.

A música é, verdadeiramente, uma panacéia universal. Imensamente ricos e

recompensados seremos, se formos capazes de usar o seu poder curativo para descobrir que a alquimia da cura que procuramos e que reconhecemos intuitivamente reside dentro de nós.

O livro de Olivea Dewhurst-Maddock — *A cura som* —, não só é rico em teoria e experiência histórica como toda página é claramente baseada na experiência prática real, e é expressado com uma franqueza direta e agradável.

Não acredito que qualquer leitor receptivo — seja músico seja simplesmente um leigo interessado — possa “sair de mãos vazias”, após a leitura desse livro.

A melhor maneira de cantar as excelentes preces desse livro é, sem dúvida, seguindo os conselhos da autora e as suas orientações, para descobrir a sua própria voz.



Paul Robertson — líder do “Medici String Quartet”; professor-inspetor de Música (especializado em música e psiquiatria) da Kingston University; presidente do Music Research Institute; apresentador do “Music and the Mind”, na TV.

Agradecimentos

A autora gostaria de agradecer a Eleanor, Ellen e Steve, da Editora Gaia; Sir George Trevelyan pelo prefácio; Pauline por seu encorajamento fraternal. E aos muitos amigos, professores e colegas, que lhe ofertaram inspiração.

*Este livro
é dedicado a
JACK*



SUMÁRIO

Introdução

A era clássica	14
Reverência musical	14
Os poderes da cura pelo som	15
A cura na Renascença	16
Medindo os efeitos do som	16
A caminho da compreensão visual	17

1 — A NATUREZA DO SOM

O som e a energia	20
Ciclos, frequência e altura	22
Ondas de som e comprimento de ondas	24
Sonoridade e decibéis	26
Som e ressonância	26
Harmonia	28
Escalas e oitavas	30
Ouvindo os sons: o ouvido	32
A audição no feto	33
O limiar da frequência auditiva	34
O som e o Universo	36
A visualização dos sons	37
Música e simetria	38
Música e Arquitetura	40
Gaia, música e estrutura humana	41

2 — A VOZ

O mecanismo da respiração	45
A produção dos sons vocais	46

As cordas vocais	47
Programa para a exploração vocálica	49
Respiração básica	52
Vocalizações diárias	55
Vogais e consoantes	57

3 — AS LINGUAGENS DA MÚSICA

Música e natureza	63
Terapia da natureza do som	65
Formas musicais básicas	66
Poesia e música	69
As artes do silêncio e do riso	70
A música e a questão espiritual	71

4 — A AUTO-EXPLORAÇÃO ATRAVÉS DO SOM

Cantando as escalas musicais	79
Voz interior e postura corporal	85
Exercício para o desarmamento do corpo	86
Área pélvica	87
Área da cintura e diafragma	88
Área da barriga	89
Área cardíaca e a área torácica	89
Área gutural	90
Área maxilar	91
Área dos olhos	92
Auto-exploração e os instrumentos musicais	93
Explorando os instrumentos	93

5 — SONS PARA A MEDITAÇÃO

Música e mantras	96
Mantras de aproximação	100
Mantras e “Palavras de Poder”	102
Cânticos	103
Cânticos em tom secundário	103
Notas musicais e suas aplicações terapêuticas	105
Mantras selecionados	107

Sons do planeta e do Universo	108
Instrumentos de meditação	111
Os instrumentos musicais e seu simbolismo	111
Meditação, som e movimento	114

6 — CURANDO COM O SOM

A voz na doença e na saúde	118
Integrando o passado, o presente e futuro	123
Partes do corpo e ondas sonoras	126
O uso dos instrumentos	127
Cristais	131
Frequências específicas de cura	133
Chacras e notas musicais	135
Antigas teorias sobre música e som	136
Conclusões	138
 Bibliografia	 141

EXERCÍCIOS DE AUTO-AJUDA

A natureza do exercício sonoro	20
Exercício do diapasão	23
Exercício de ressonância	28
Exercícios de relaxamento	51
Exercícios dinâmicos	53
Exercício de liberação da voz	55
Exercício de respiração física	57
Exercícios de murmuração	59
Exercícios consonantais	60
Exercício de natureza musical	65
Exercício de audição natural	66
Exercício da forma musical	67
Exercício de poesia cantada	68
Exercício do silêncio	71
Exercício grupal de movimento musical	74
Exercício da audição ativa	75
Exercício de exploração facial	78
Exercício do próprio nome	79
Exercício do colar sonoro	81
Exercícios das escalas cantadas	83
Exercício da voz interior	84
Exercício para a desarmamento do corpo	86
Exercício para a liberação do som	92
Exercício auditivo	94
Exercitando o som do coração	100
Exercício introdutório para tons secundários	110
Exercitando os tons secundários	110
Exercício da dança para a música	117
Exercício do canto para o tempo	123
Exercício cantado para aliviar a dor	125
Exercícios com o diapasão	129
Exercício instrumental	129
As atividades musicais e os cristais	132

INTRODUÇÃO

O som, em essência, origina-se do movimento vibratório de partículas e de objetos. As vibrações, que produzem o som, representam a energia encontrada em toda a natureza, desde aquela presente em nós mesmos e no nosso mundo até a existente nas luas, nas estrelas e em todo o Universo. Devido às limitações da fisiologia humana, nossos ouvidos são capazes de perceber apenas uma parca fração sonora, se compararmos ao extenso espectro vibratório, em uma escala cósmica. O som é universal — poder invisível —, capaz de provocar profundas mudanças nos diversos níveis: físico, emocional e espiritual. Por meio deste livro, você estará capacitado a controlar e a direcionar o poder do som — como a energia pulsante de sua voz e o som proveniente do mundo —, e refleti-lo em seu corpo e mente como instrumento propulsor de saúde e cura.

A Música é um tipo especial de som. Ela possui outras propriedades, além de agradar os nossos ouvidos. Os padrões dos movimentos vibratórios comportam um sistema de ritmos, relações, simetrias e harmonias, existentes tanto no Reino natural como no humano — desde o movimento dos planetas em volta do Sol, do crescimento das células e das plantas até os números sagrados e as simetrias numéricas nos credos e nas religiões antigas, incluindo as Artes, a Arquitetura e a Matemática. A Música é uma linguagem universal, usada na iniciação de ritos de passagem, como um guia pelos labirintos da consciência expandida e uma rota para a cura profunda e para o preenchimento espiritual.

As pessoas habituaram-se a usar os sons, principalmente os musicais, natural e terapeuticamente, por séculos seguidos. As origens da cura por meio do som remontam à pré-história e, ainda, aos domínios do mito, da religião e da memória da alma.

O Som e a Música, juntos, unem os corações e as mentes de milhões, para causas comuns. O sucesso de eventos musicais, que objetivam arrecadar fundos para instituições, como o "Feed for the World", demonstra o poderoso efeito unitário, que a música suscita.



A era clássica

No antigo Egito, o hieróglifo para Música estava associado à alegria e ao bem-estar. Os estudiosos do védico-sânscrito, na velha Índia, e os filósofos da escola de Pitágoras, na Grécia antiga, comparavam as formas físicas às manifestações musicais — como veremos mais adiante —; as simetrias relacionadas aos sons musicais eram, paralelamente, associadas às formas naturais e à Arquitetura. Essas doutrinas antigas acreditavam que a vida e a saúde dependiam da contínua simetria e das interligações harmônicas, que partiam do interior da mente e se expandiam para fora da sociedade e para o mundo natural. Essas mesmas simetrias e harmonias manifestavam-se em forma de som e de música. Corretamente aplicado, o som poderia provocar a cura por meio da restauração da integridade musical do corpo e da alma. As prescrições antigas, freqüentemente, incluíam melodias rítmicas e canto, provindos de seleções tradicionais de seqüências melódicas sagradas.

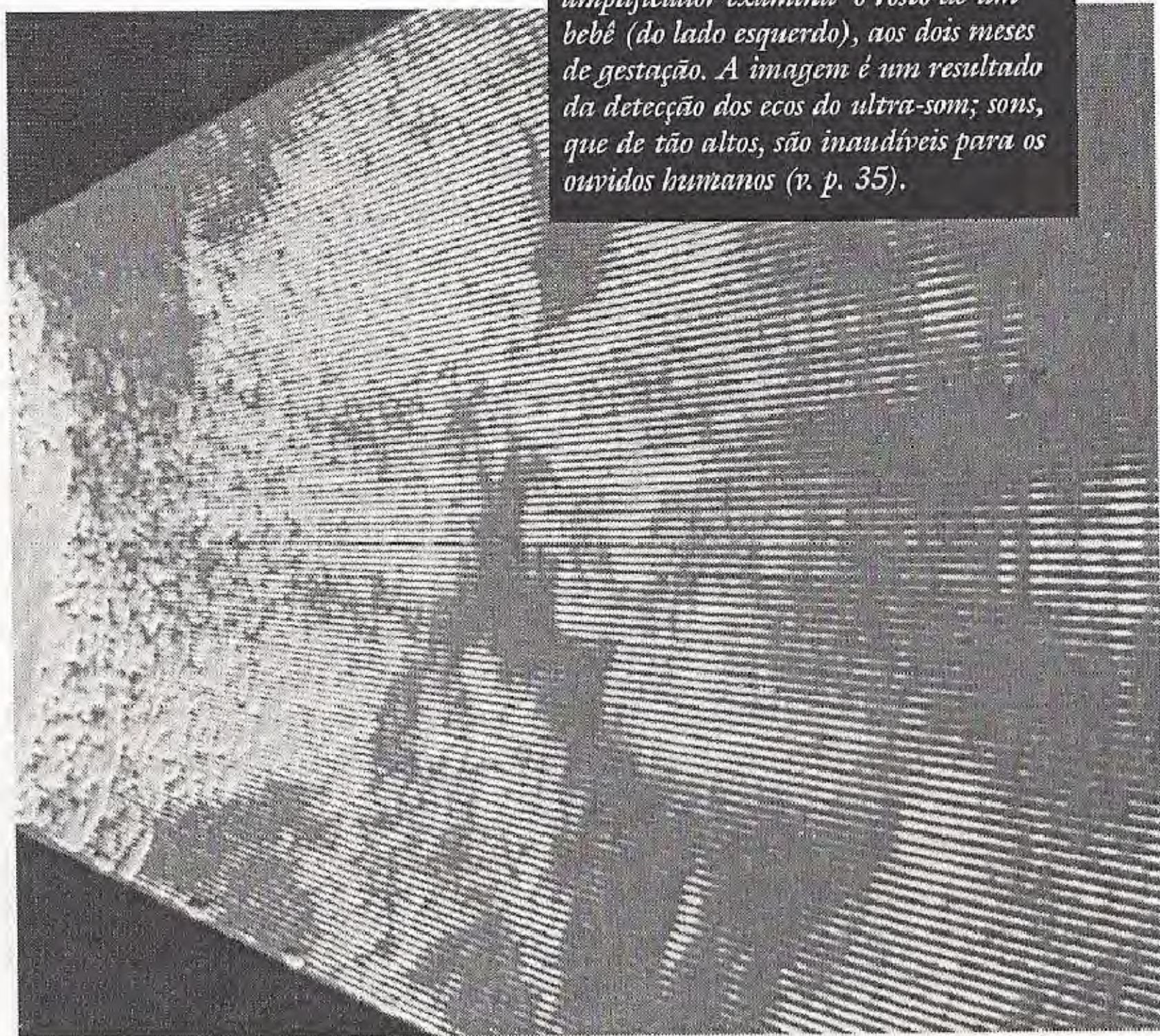
Os estudiosos de culturas milenares acreditavam que as músicas da Terra eram ecos ou ressonâncias da música cósmica, que obedeciam as mesmas leis divinas. Se esses sons terrenos refletissem as leis divinas, seriam capazes de amenizar a dor e o sofrimento, e promover a saúde e a cura. A teoria cósmica musical foi, entretanto, calcada em princípios paralelos aos do desenho e aos da confecção de instrumentos musicais, à composição, ao desempenho e atitude do ouvinte. A Humanidade, quando em correta sintonia, podia cantar, em união com as estrelas, criando uma harmonia universal.

Reverência musical

O poder da música, na evocação de respostas emocionais, tem-se tornado um recurso temático, na celebração poética, e a alma da representação. A música pode ultrapassar a mente lógica e os filtros analíticos, induzindo-nos ao contato direto com os sentimentos profundos e com as paixões, que se escondem na memória e na imaginação. Isto, em contrapartida, produz reações físicas.

Os efeitos físicos podem, ainda, serem induzidos a outras formas. As energias, dentre elas a sonora, são moralmente neutras. Assim, elas podem ser usadas tanto para o bem como para o mal. O som é uma força potente, que mal-usado, pode irritar, desorientar,

A visão por meio do som: o computador-amplificador examina o rosto de um bebê (do lado esquerdo), aos dois meses de gestação. A imagem é um resultado da detecção dos ecos do ultra-som; sons, que de tão altos, são inaudíveis para os ouvidos humanos (v. p. 35).



machucar, e até mesmo matar. O respeito à vida e o senso de responsabilidade moral são imperativos, que levam ao uso apropriado das energias sonoras. Esse senso de responsabilidade foi requisitado pelos estudantes de filosofia clássica, tanto na Grécia como em Roma, quando a cura, por meio da música, foi cuidadosamente avaliada na saúde, na pureza e na estabilidade de caráter.

Os poderes da cura pelo som

A cura, por meio de mantras, cantos e encantamentos, tem origem antiga e obscura. Seus poderes, ainda, conturbam, a história. O conhecimento dos ritmos, dos sons e das palavras de poder sobreviveu a séculos de materialismo, e permaneceram uma herança viva para o futuro. Os papiros médicos egípcios, datados de 2600 anos, já se referiam aos encantamentos e às curas para infertilidade, dores reumáticas e picadas de insetos. Por volta de 324 a.C., a música da lira

restaurava a sanidade mental de Alexandre, o Grande. No Velho Testamento, quando Davi tocava sua harpa, a depressão do rei Saul se dissipava. Os essênios e terapeutas usavam as palavras sagradas para curar. E na cultura helênica, a flauta atenuava a dor ciática e a gota.

O conhecimento dos sons, dos ritmos e dos cânticos era um ingrediente essencial para o poder de cura dos xamãs — homem ou mulher que cura —, e para os sacerdotes-doutores druidas das culturas celtas. O tema para músicas é, ainda, uma metáfora para a ordem divina e para o amor, que penetra a literatura mística judaica, cristã, islâmica e gnóica.

A cura na Renascença

Os grandes doutores e professores da Idade Média e da Renascença reconheceram a importância primordial da música para o entendimento do Universo e da Humanidade. A esses polimatemáticos associamos os curandeiros e os doutores. O físico Thomas Campian, conhecido por suas composições líricas e vocais, praticava a cura filosófica da depressão e dos problemas afins por meio dos seus cantos, durante o reinado de Elizabeth I. Na Inglaterra jacobina, Thomas Cogan e Richard Brown tratavam seus pacientes com música.

Os grandes compositores percebiam as nuances entre o som, a música e a cura. Georg Frederick Hándel declarava, notoriamente, que não desejava agradar as suas platéias por meio de suas composições, mas infundir-lhes o bem. Farinelli, um preeminente cantor de ópera do século XVIII, curou o rei espanhol Filipe V de uma doença crônica graças à repetição cantada da sua ária favorita. Martinus, outro vocalista do mesmo período, descrevia como as suas apresentações reduziam a febre alta naqueles que o assistiam. Ele argumentava que as virtudes da música, transmitidas pelo cantor, por meio de vibrações sonoras, penetravam o corpo do paciente, e restauravam-lhe o vigor natural e o bem-estar.

Medindo os efeitos do som

O século XIX viu a pesquisa científica aprofundar-se nos efeitos psicológicos da música, por meio da avaliação dos seus resultados sobre a respiração, o batimento cardíaco, a circulação e a pressão sangüínea. Em resposta a essa pesquisa, observa-se que certas seqüên-

cias musicais têm, com sucesso, aliviado determinados tipos de dor. Gradativamente, o valor do som e da música, como técnicas terapêuticas, vem-se impondo, especialmente nas áreas relacionadas à saúde mental, à reabilitação psicológica e à terapia ocupacional.

Estudos científicos têm reforçado a noção de que a ressonância é a base para a cura por meio do som e da música. O princípio acústico da ressonância — explicado detalhadamente no Capítulo I — aplica-se não só a instrumentos musicais, mas também ao corpo humano. Como as ondas sonoras penetram o corpo, as vibrações do sistema nervoso simpático acionam as células vivas, que ajudam a restaurar e a reforçar a saúde, como um todo. O alto nível de água do tecido humano ajuda a conduzir o som, e o efeito, num todo, une-se à massagem profunda, no âmbito anatômico e muscular.

O ser humano, no entanto, está ligado a um instrumento musical complexo, único e delicadamente afinado. Cada átomo, molécula, célula, tecido e órgão do corpo, continuamente, emanam frequência para a vida física, emocional, mental e espiritual. A voz humana é um indicador da saúde do corpo, em todos os níveis de existência. Ela estabiliza o relacionamento entre o indivíduo e a extraordinária rede de vibrações cósmicas.

A caminho da compreensão visual

Nenhum progresso científico ou espiritual é atingido suave e ininterruptamente. Há sempre os falsos atalhos e os desapontamentos. O progresso, no campo holístico da música, constantemente é enfraquecido pelo elitismo, e degradado pela banalidade comercial.

A música é o
silêncio e o som,
que dançam
conjuntamente no
espaço.
Os céus são música,
a Terra é música.
Chamados a criar,
nós ouvimos.
Vivas ressonâncias
de palavras, nós
cantamos.
Abraçada, em
silêncio e em som,
envolvida em uma
canção infinita, está
a harmonia.
Ouvimos com amor.
Despertados para a
música.
A verdade ecoa,
junto com a cura.

Mas nem tudo perde-se. O rio místico do som sagrado floresce no subsolo, e reaparece onde a sabedoria eterna é lembrada. Direcionar as nossas experiências, e redescobrir o sentido da vida são os nossos desafios. A sabedoria prescrita não é suficiente. As convicções de segundamão levam-nos à insatisfação. Nós aspiramos a uma visão compreensiva, que ligue o cume da elevação espiritual à sujeira e à desordem da vida cotidiana. O som e a música transformam a nossa imaginação em realidade.

A conscientização humana aumenta a convicção intuitiva de que a vida é sagrada, e é suficientemente poderosa para ajustar os perigos da autodestruição, que amedronta a nossa época. O oblívio é inevitável. Nós podemos escolher a paz, compartilhar a abundância e positivar a saúde. Este livro oferece meios para penetrar os processos de harmonização pessoal e planetária.

Capítulo 1

A NATUREZA DO SOM

O som é parte integral da vida. Desde tempos remotos, os homens já usavam os sons para prover informações a respeito do mundo que os cercava, e para comunicar-se entre si. Durante essas épocas distantes, como uma criança não nascida, já existiam os sons provenientes das batidas do coração materno, e uma introdução amortecida dos sons em direção ao mundo exterior.

Você vive em um mundo de sons — audíveis e inaudíveis, sons musicais e caóticos, estranhos e familiares, exaustivos e agradáveis, que despedaçam, e que curam. Este capítulo explora a ciência desses sons, como são produzidos, transmitidos, e auditivamente percebidos; como as relações, as simetrias e as harmonias sonoras dividem as qualidades, que são universais, e refletem os padrões existentes em toda a natureza. O acesso a alguns desses conhecimentos científicos ajudará a aprofundar o seu entendimento sobre como os sons são usados terapeuticamente.

O som é movimento. Mais especificamente, o som é um impulso vibracional, produzido toda vez que os objetos se movem para lá e para cá, ou oscilam, como o balanço de um pêndulo. Basicamente, o som é o movimento de átomos e moléculas. Os sons provenientes de objetos — desde as frágeis asas de um mosquito até o balanço ininterrupto das árvores pelo vento forte — originam-se do movimento de milhões de átomos e moléculas, que compõem tais objetos. De fato, os sons vêm de objetos tão pequenos quanto os átomos, ou grandes como um planeta.

A NATUREZA DO EXERCÍCIO SONORO

Observe um objeto, que produz som, como a corda de um violão, o alto-falante em cone, ou o diapásão. Você será, provavelmente, capaz de visualizar o vaivém das vibrações, que formam o som, e como elas, por fim, dissipam-se, quando o som diminui. Se as vibrações acontecerem rapidamente, e os seus olhos não puderem segui-las, e o movimento assemelhar-se à escuridão, toque, delicadamente, o objeto. Os sinais digitais permitem que nós sintamos vibrações demasiadamente fracas ou rápidas para os nossos olhos. Seus dedos, invariavelmente, sentem as vibrações, mas elas, ainda, podem apagar-se, até o som desaparecer rapidamente.

*Há, nas almas,
simpatia para com
os sons,
E quando a mente
está afinada os
ouvidos
alegram-se,
Com ares que se
dissipam, ou
guerreiam, leves
ou graves,
Uma corda, em
uníssono, com o
que ouvimos,
Toca dentro de
nós, e o coração
responde.
William Cowper*

O som e a energia

Na Ciência Clássica, o som é definido como a capacidade, que leva ao trabalho — a fazer as coisas acontecerem. Um objeto em curso, normalmente, faz com que “as coisas aconteçam”, devido à energia provocada pelo seu movimento. Um rio navegável possui a energia capaz de movimentar enormes pás de turbina conectadas aos geradores de eletricidade. Assim, a energia gerada pelo movimento da água converte-se em energia elétrica. Essa energia, gerada por meio de objetos ou substâncias em movimento, é conhecida como energia cinética.

O som é resultado dos movimentos vibratórios dos objetos. Conseqüentemente, é um tipo de energia cinética, que pode ser caótica ou desordenada, fraca ou intensa. Todo o

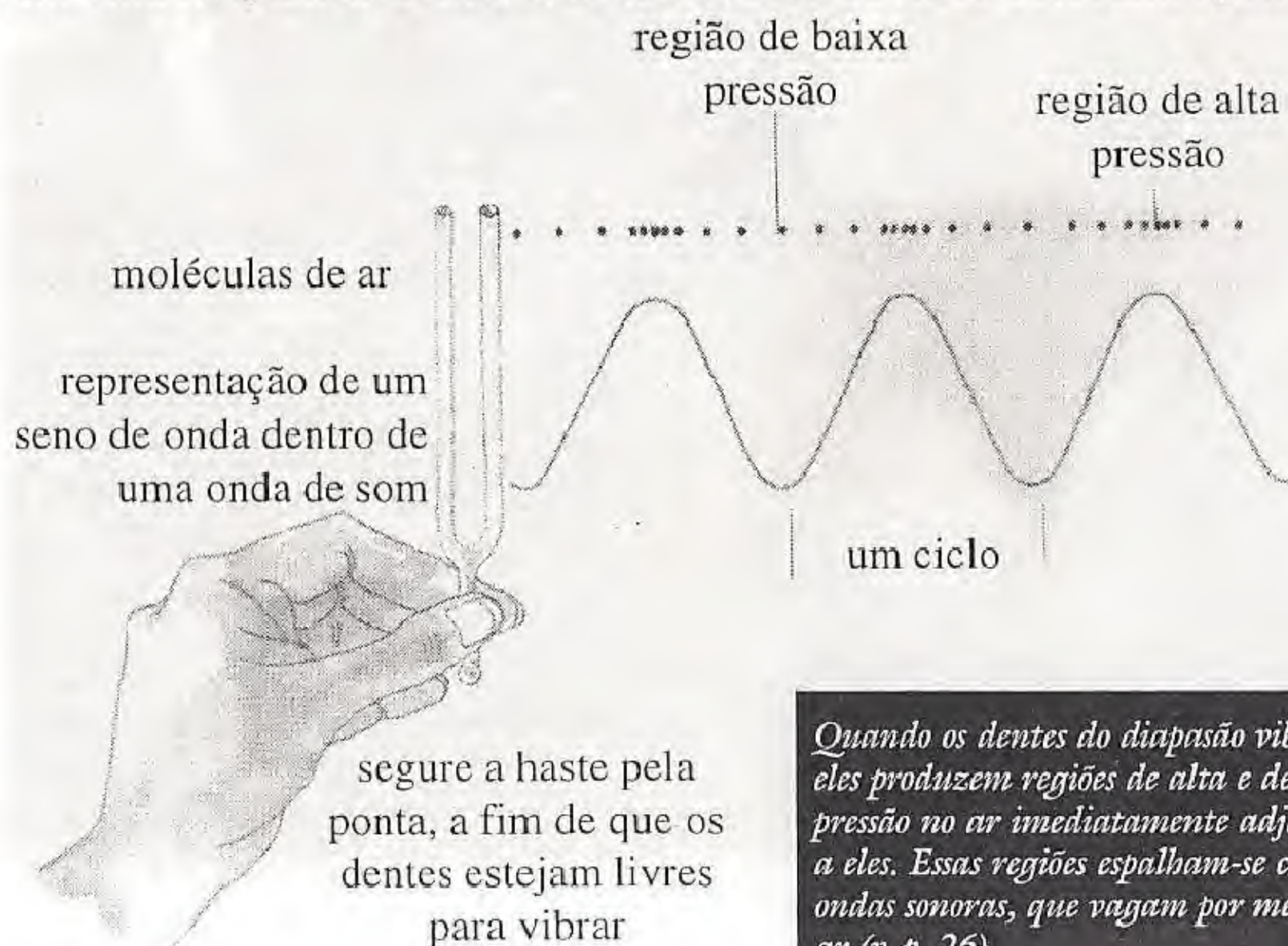
Músicos Dinka do Sudão, África, tocam vários instrumentos de percussão e de sopro. A percussão rítmica e o envolvimento da respiração produzem sons muito pessoais, que podem ser usados terapeuticamente, tanto na comunicação como na comemoração.



som produzido pelos gritos ou aplausos, em um evento esportivo, poderia, se convertido à energia termodinâmica, ferver água suficiente para uma xícara de café. Na Medicina moderna, um feixe de som vibrante e alto pode ser precisamente focado a fim de que as pedras do rim ou da vesícula biliar sejam induzidas à vibração e à explosão mineralizada. É a natureza do som, nesse nível energético, que conta em uma vasta gama de efeitos sobre o corpo e a mente.

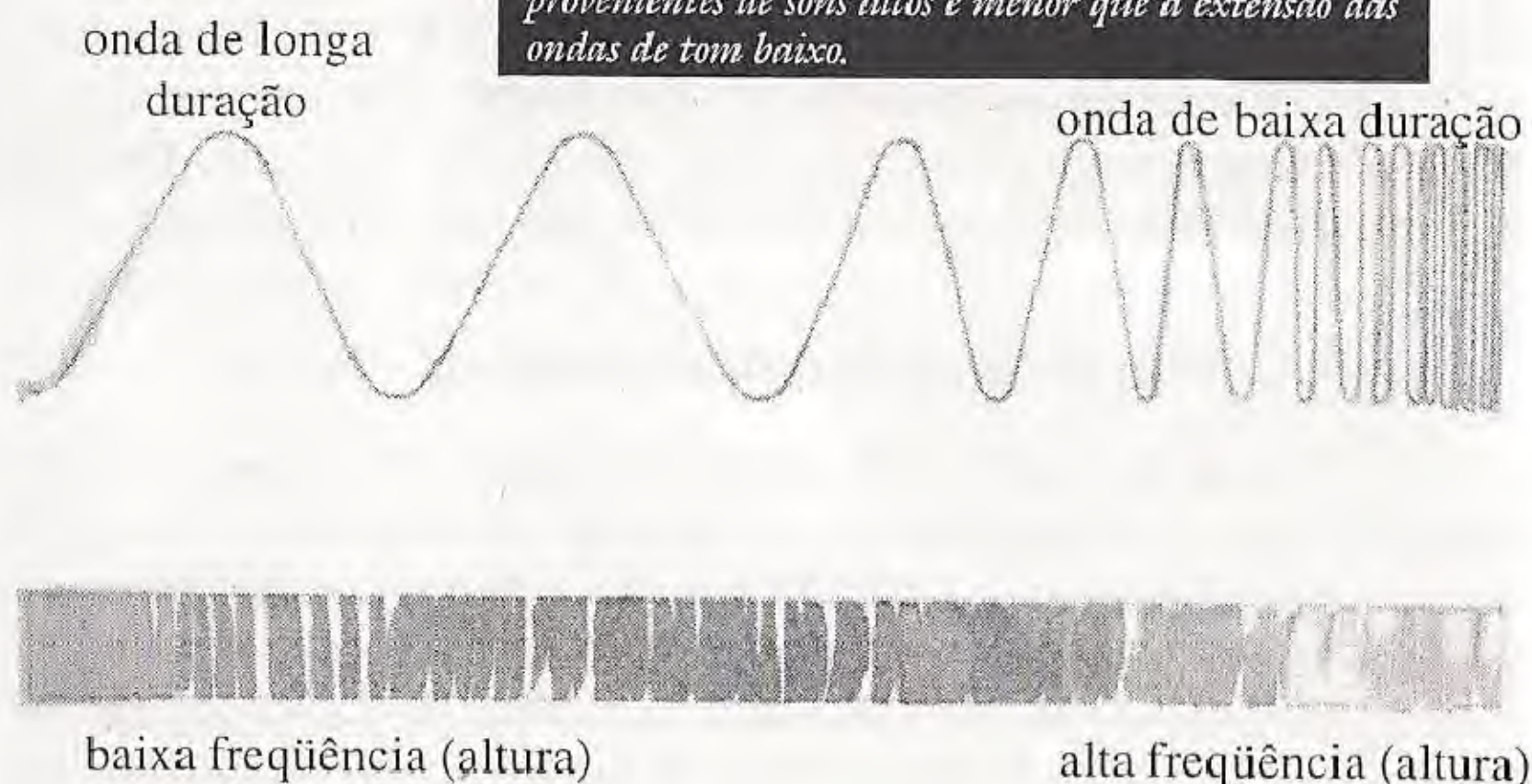
Ciclos, frequência e altura

Para produzir o som, um objeto deve vibrar, ou movimentar-se para lá e para cá. Cada vaivém completado — cordas de um violão ou diapásão — forma um ciclo. A corda ou o diapásão vibra numa proporção de 100 ciclos por segundo; a proporção exata depende da nota musical do diapásão. O número de ciclos de vaivém, em um segundo, chama-se frequência. As frequências sonoras são fatores primordiais na determinação do seu uso na terapia por meio do som. Eles são medidos em unidades — Hertz —, comumente abreviados para Hz. Um hertz corresponde a uma vibração ou ciclo por segundo. Bata o seu dedo sobre uma superfície, uma vez a cada segundo; você estará, de fato, provocando o som com a frequência de um hertz. Em uma frequência baixa, entretanto, seus ouvidos detectam apenas



Quando os dentes do diapásão vibram, eles produzem regiões de alta e de baixa pressão no ar imediatamente adjacente a eles. Essas regiões espalham-se como ondas sonoras, que vagam por meio do ar (v. p. 26).

Os sons de tom alto possuem mais oscilações ou ciclos, por segundo, que os de tom baixo. Um som de tom alto pode ser representado por ondas, que são pressionadas umas contra as outras diferentemente das de baixo tom. Assim, a extensão das ondas provenientes de sons altos é menor que a extensão das ondas de tom baixo.



ciclos individuais como os sons de pulsação separada. Somente quando as frequências aumentam acima de 20 Hz, seus ouvidos percebem-nos como contínuos e emergentes (v. p. 34).

Nós classificamos os sons de tom baixo como o estrondo do trovão, e os de tom alto como o guincho de um rato. Os sons de tom baixo têm baixa frequência, e os de tom alto têm frequências altas. Para ter-se uma idéia aproximada das proporções de frequência, um estrondo de trovão mede de 20-40 Hz (ciclos por segundo), e o guincho do rato, aproximadamente, 3.000 Hz. A nota média, no meio do teclado de um piano, mede 256 Hz. Talvez conscientemente, essa frequência aproxime-se ao centro da frequência, eu uma conversação, que oscila entre 200-400 Hz.

EXERCÍCIO DO DIAPASÃO

Um diapasão não só demonstra a natureza da oscilação, que provoca som. Ele também ajuda a introduzir o vocabulário do som e da música — termos como frequência e comprimento —, usados por engenheiros acústicos, músicos, vocalistas e terapeutas do som. (Se você não tem um diapasão, use um objeto comprido e elástico, como uma régua de metal.) Segure-a pela ponta, para que os dentes estejam livres, e possam vibrar. Ative-os pela compressão dos den-

tes, e então solte-os rapidamente. Ou bata um dente sobre uma superfície firmemente estofada. Não o faça sobre uma superfície dura; o diapasão é um instrumento preciso, que facilmente se danifica.

O que você vê? Os dentes oscilarem, ou vibrarem em um vaivém. Isso acontece tão rapidamente, que o olho é incapaz de segui-lo, e eles parecem turvos. O que você ouve? Um som puro de uma nota musical, proveniente da vibração dos dentes do diapasão.

Ondas de som e comprimento de ondas

Conforme os dentes do diapasão movimentam-se num vaivém, eles alternativamente, comprimem e alongam o ar ao seu redor. O ar consiste nas oscilação das moléculas de gás. Cada vibração provocada por um dente, primeiramente, comprime as moléculas de ar vizinhas, aproximando-as umas das outras, e então dilata-as ou empurra-as para mais longe. Essas “ondas” de compressão e expansão viajam para fora por meio do ar, como ondulações que se formam em uma lagoa, em três dimensões. Elas são as ondas sonoras. Na realidade, estas ondas sonoras, no ar, consistem em moléculas de ar, que se movem de um lado para outro, longitudinalmente. Contudo, convencional e graficamente, nós as expressamos como um movimento suave, para cima e para baixo, de uma típica onda senoidal, mostrada à p. 22.

Usando a representação de uma linha de onda, o comprimento da onda de som é a distância entre os mesmos pontos, em duas ondas sonoras sucessivas, tais como de um cume para outro. O comprimento da nota dó média, no piano, mede 1,22m (48,03 polegadas). Existe uma relação matemática direta entre o comprimento da onda e a frequência. Quanto mais alta a frequência, menor o comprimento da onda.

As vibrações sonoras conduzem-se não só através do ar. Elas também transmitem-se de um objeto sólido vibrante para outro objeto, que esteja em contato com ele. Ative os dentes de um diapasão, e em seguida coloque a ponta deste objeto-condutor de vibrações — como a concavidade de um objeto metálico leve, uma tigela de vidro ou um tampo de mesa. Observe, também, como o som provém do segundo objeto. Você pode até mesmo detectar a transmissão das vibrações ao colocar a ponta de uma forqueta pulsante sobre o topo da sua cabeça. Na verdade, o som pode viajar num mo-



Objetos largos como o maciço sino do templo de Kyoto, Japão, tendem a vibrar em frequências mais baixas, que os objetos pequenos. O sino produz um anel profundo e estridente, no momento em que é tocado.

delo de onda através de qualquer instrumento — ar, metal, vidro, madeira, água etc.

A velocidade do som

As ondas sonoras viajam de dentro de suas fontes a uma velocidade de aproximadamente 340 m/s (760 mph). Essa é a velocidade do ar, no nível do mar, a uma temperatura de 20°C. Outras substâncias conduzem o som mais rapidamente. No aço, a velocidade chega a 5.000m/s (11.200 mph), e no vidro, 5.600m/s (12.500 mph). Embora a velocidade seja mais rápida, o som, geralmente, esmorece rapidamente nas substâncias mais densas.

A velocidade do som na água chega a 1.500m/s (3.350 mph). O corpo humano possui 2/3 de água. A velocidade a que o som passa através dos tecidos e órgãos depende, largamente, do volume de água; esta tem profundas implicações nos efeitos da terapia do som.

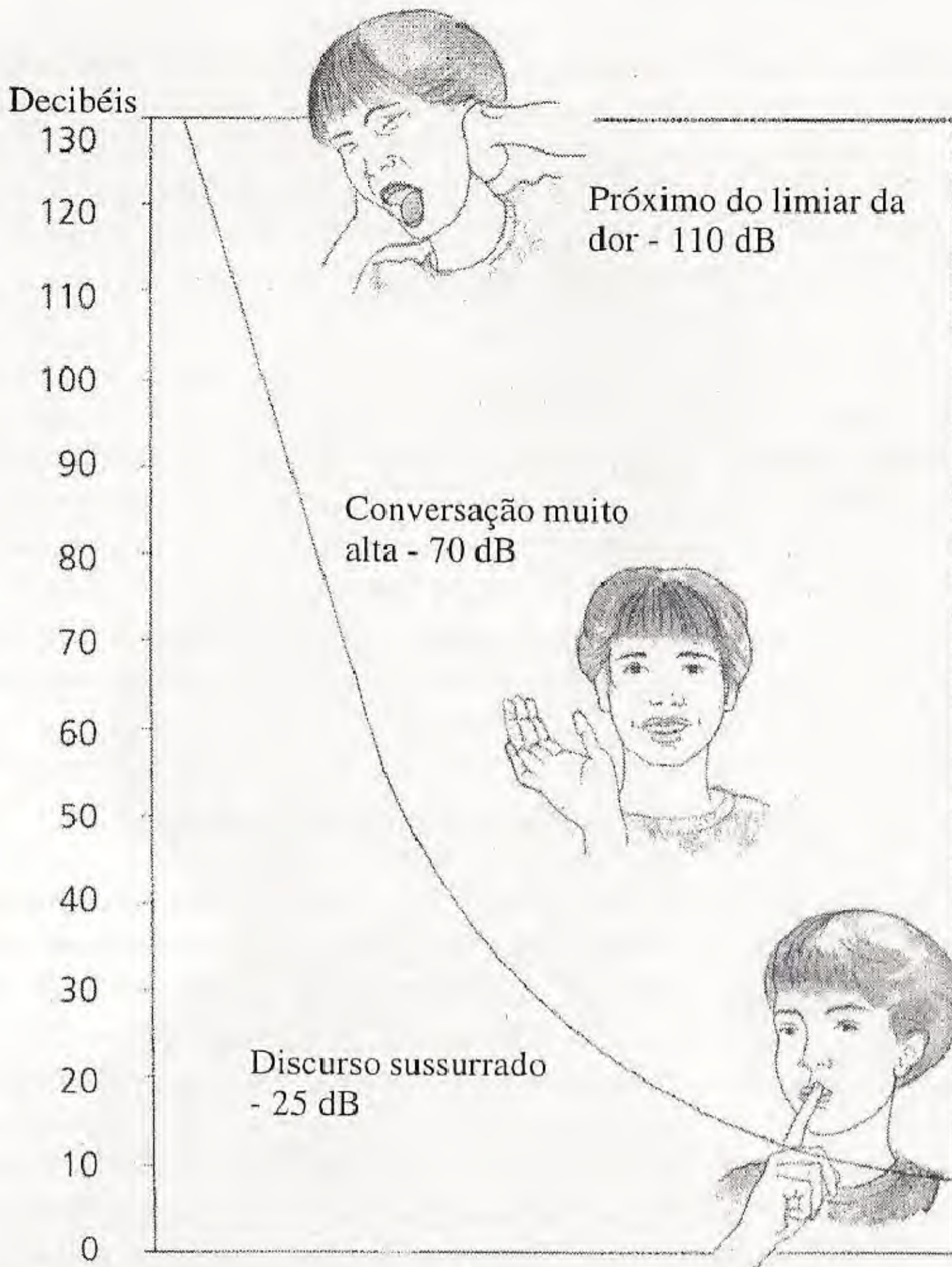
Sonoridade e decibéis

O número de movimentos de átomos e de moléculas vibrantes será o determinante da sonoridade ou volume de um som. Diretamente, se uma molécula de ar vibra, suavemente, num vaivém, ela representa um som leve. Se ela vibra mais vigorosamente, viajando para mais longe a cada oscilação, ouve-se um som alto.

O volume do som é outro fator significativo, quanto ao seu papel na terapia através do som (v. p. 100). Ele não pode ser pensado somente em termos de altura ou amplitude de onda de som, conforme demonstrado, graficamente, no gráfico de ondas. Este é medido em unidades chamadas decibéis, ou dB, conforme figura acima. A maioria das pessoas não pode detectar os sons relativamente abaixo de 20 dB. O discurso falado possui, aproximadamente, 60 dB; uma orquestra estrondosa ou um concerto de rock possuem em torno de 60-90 dB, enquanto o limiar da dor causada pelo som atinge 120 dB. Os seres vivos podem morrer, quando expostos a sons superiores a 150 dB — uma derradeira expressão do poder que sons e vibrações exercem sobre nós.

Som e ressonância

Cada objeto tem a sua própria frequência natural vibratória. Bata, levemente, em uma delicada taça de vinho com o seu dedo. Ela emitirá um tom retininte sua frequência inerente —, que é determinado pelo seu tamanho, formato e material de que é feita. Um



A escala de decibéis não é regular. O aumento na intensidade sonora, que varia entre 20 e 30 dB, é menor que o aumento entre 30 e 40 dB, que é, em contrapartida, menor que o de 40 e 50 dB etc. Conseqüentemente, um aumento de poucos decibéis representa um aumento enorme na intensidade sonora.

cantor experiente pode imitar uma nota inerente ao vidro e fazê-la vibrar em concordância; é o fenômeno denominado de ressonância. Se um cantor emitisse ondas de som com poder e precisão suficientes, a taça de vidro vibraria mais e mais até que sua energia vibracional fosse maior que sua estrutura, causando rachadura ou quebra.

Na ressonância, uma fonte sonora, como uma corda depenada, produz ondas sonoras que comunicam as suas energias a objetos, que as circundam. Se esses objetos tiverem a mesma frequência inerente à da vibração, eles também começarão um movimento vibratório. A ressonância é um princípio fundamental da Física, cujas aplicações são de grande valor para a terapia do som (v. p. 105).

Harmonia

Possuímos uma compreensão instintiva a respeito da qualidade sonora. Nós ouvimos e julgamos os sons, em bons e maus, agradáveis e desagradáveis, caóticos e desordenados, ruidosos e musicais. Os efeitos terapêuticos dos sons musicais contrastam com as conotações negativas dos sons ruidosos. O “ruído” resulta de ondas de som desordenadas e desorganizadas, cujas frequências e volumes não têm conexões umas com as outras.

EXERCÍCIO DE RESSONÂNCIA

Coloque duas guitarras acústicas bem, afinadas, ou violinos ou, ainda, outros instrumentos de corda bem próximos uns dos outros, a poucos centímetros de distância. Arranque a corda de um deles, deixe-a vibrar por um segundo ou dois; amortecça-a com os seus dedos. A corda equivalente, na segunda guitarra, estará vibrando e emitindo um som frouxo, embora não tenha sido diretamente tocada pela sua mão. Esta segunda corda movimenta-se em consequência das ondas de som emitidas pela primeira corda, porque as duas cordas, quando tocadas em conjunto, têm a mesma frequência inerente das vibrações. Quando se arranca uma das cordas, ela produz ondas de som, que transmitem suas energias aos objetos mais próximos, incluindo os corpos das guitarras e as suas cordas. A corda, que possui a mesma frequência natural é a mais afetada, e começa a vibrar em concordância. Esta concordância vibratória em um objeto, sob influência de um som de frequência, apropriada denomina-se ressonância acústica.

O que há de especial sobre os sons musicais? Eles contêm frequências harmônicas. Harmonia é a onda de frequência, que tem uma relação especial com outra onda de frequência. Esta relação é simplesmente ma-

3

B

Essa música de Shanghai, China, arrancou as cordas do alaúde. Algumas das ondas de som produzidas pelas cordas são absorvidas, transformadas e retransmitidas pelo corpo de madeira do ressonante alaúde. O resultado é uma combinação de ondas de som delicada e agradável.



Ondas de som e ondas de luz

Em Física, ondas de som são um fenômeno distinto das ondas de luz. O som é gerado graças ao movimento de átomos, de moléculas e de objetos. Ele se apóia na matéria para transmitir-se, e suas ondas não podem passar através do nada de um vácuo ou de um espaço.

Já as ondas de luz, de rádio, de raio X e similares não necessitam da matéria. Elas existem em forma de ondulações ou ondas de força eletromagnética, semelhantes às linhas invisíveis da força magnética, que circunda um ímã. Todas essas ondas podem passar através do vácuo de um espaço. Som e luz são, no entanto, igualmente formas de energia, e suas naturezas semelhantes à onda mostram muitos paralelos.

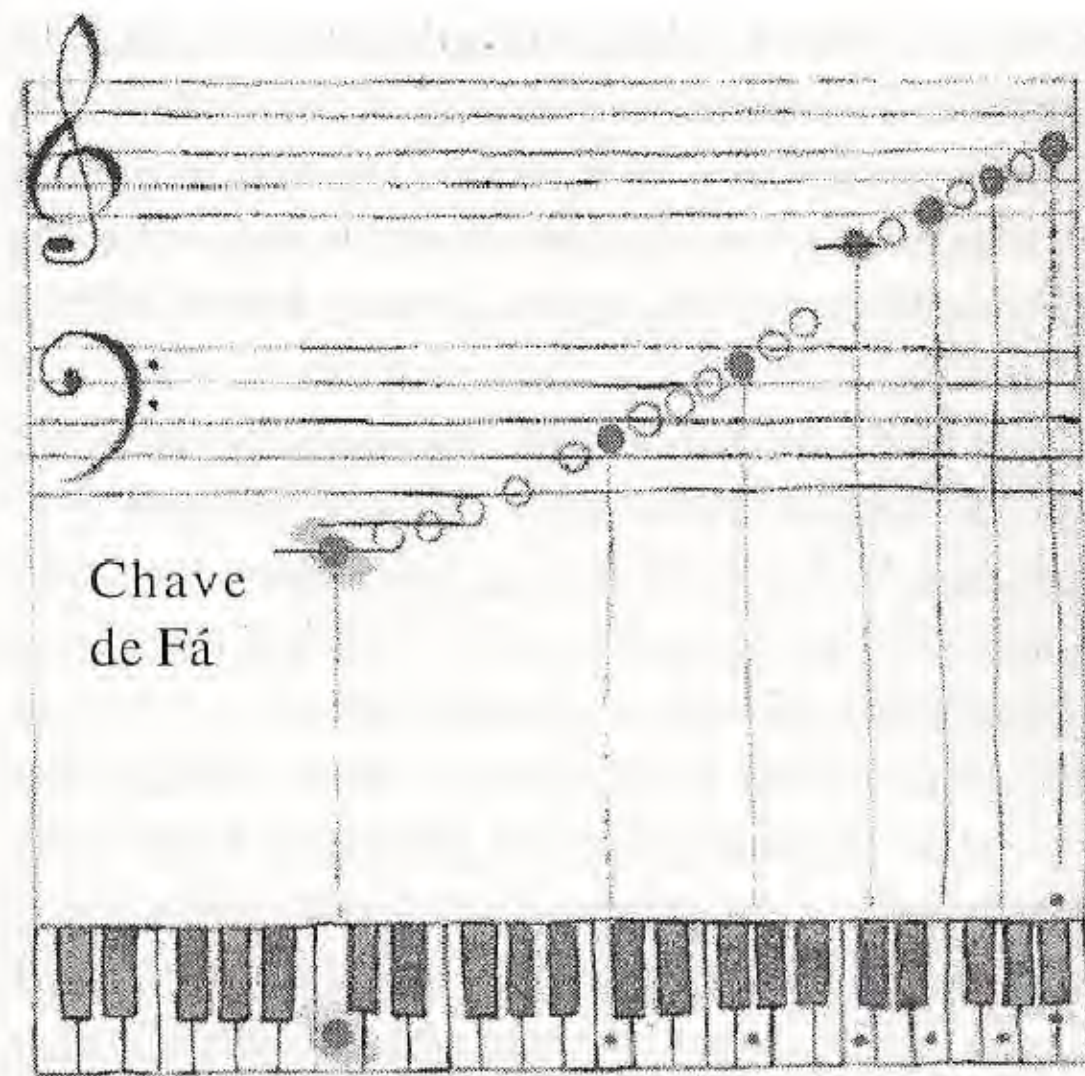
temática. Por exemplo, a frequência de uma harmonia pode equivaler a duas vezes a nota original (ou seja, ela vale meia onda de comprimento) ou quatro vezes (equivalente a $\frac{1}{4}$ de uma onda de comprimento). Outras simetrias comuns existem, conforme veremos à p. 39.

Comparando a uma analogia visual, um artista não é capaz de criar uma paisagem rica em cor e forma a partir de um único pigmento de tinta. As matizes puras combinam-se com outras cores mais tênues, outras formas e matizes agradáveis aos nossos olhos. Logo, poucas fontes naturais de som emitem um som “puro”, com uma única frequência. Em uma fonte musical de som verdadeira, como o piano ou a corda da guitarra, o som é formado por muitas frequências distintas. Há, normalmente, uma frequência básica — a “nota” musical. Ela é produzida pela vibração da corda, que alarga toda a sua extensão, curvando-se para cima e para baixo entre duas extremidades fixas — na verdade, meia vibração produz um onda de comprimento inteira. A posição da nota em uma escala musical (lá, si, dó, e assim sucessivamente) é determinada por três fatores principais: a extensão da corda, a compressão e a espessura.

A frequência básica ou nota é sobrecarregada por padrões harmônicos. Essas harmonias, por estarem em diapasão semelhante à nota básica, tornam-se agradáveis aos nossos ouvidos e mentes, trazendo os efeitos terapêuticos. O movimento completo de uma corda, e o som que dela emana, é o padrão criado pela básica em sua harmonia.

Escalas e oitavas

O número, a combinação e o equilíbrio das notas básicas e harmonias determinam a qualidade do som. Na verdade, cada som, seja



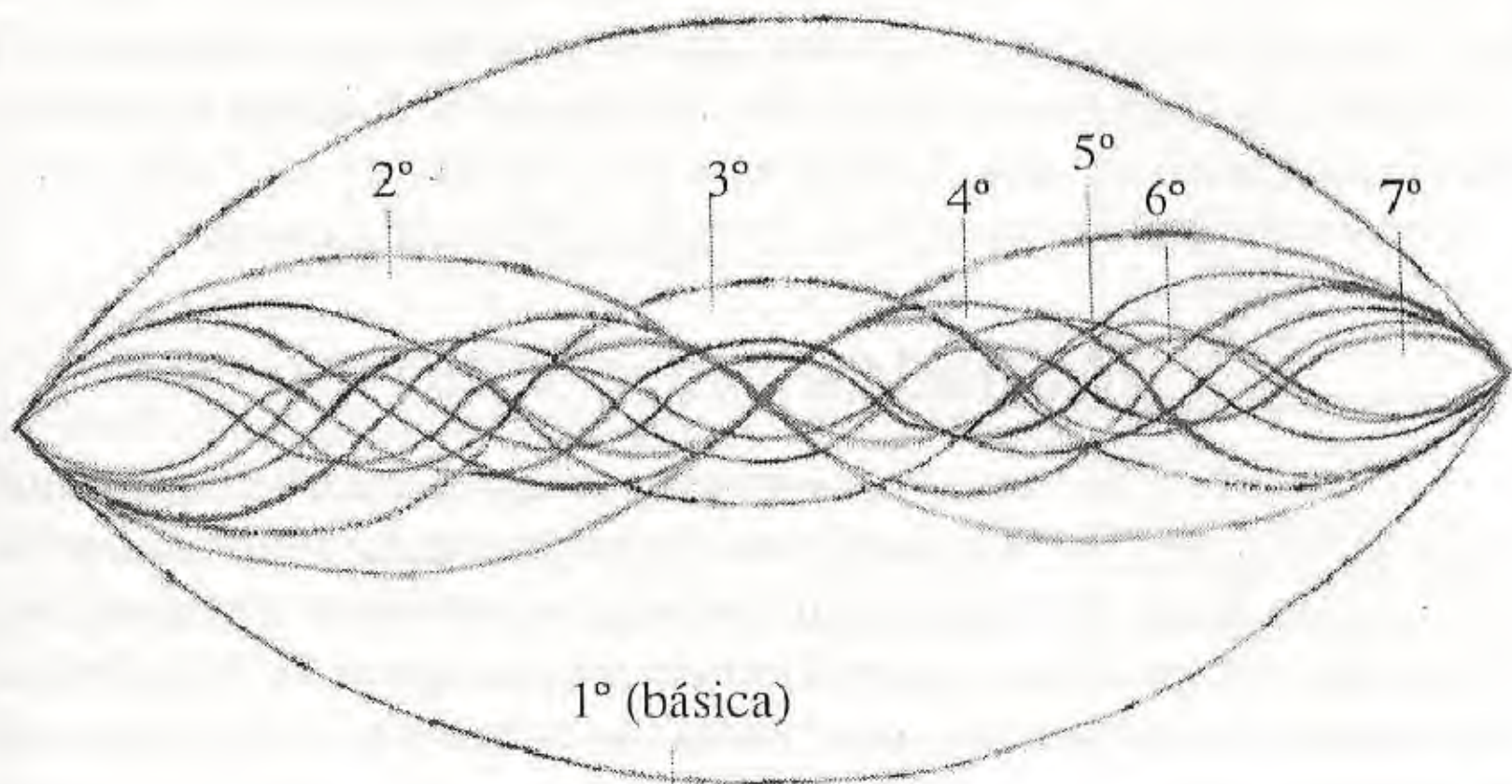
Bb = Si menor

As notas em um teclado de piano são representadas sob a forma de uma estrofe musical de cinco linhas. A primeira parte da série harmônica ascendente é mostrada baseada na nota básica Dóii (a dó duas oitavas abaixo da dó média).

Observação: O final harmônico nessa série é representado aqui por Si menor (à esquerda, mas, para ser mais exato, é um pouco mais baixa que o Si menor do teclado).

Essas harmonias são produzidas por uma corda vibratória, conforme ilustração abaixo.

Harmonia 1º (básica) 2º 3º 4º 5º 6º 7º 8º



A corda, que vibra em um arco, aumenta o seu comprimento e produz a nota básica ou primeira harmonia. Quando vibra em duas seções, com uma pausa no centro, ela produz a segunda nota harmônica, enquanto as vibrações em três seções criam a terceira harmonia, e assim por diante.

musical, seja não musical, contém um único padrão de básicas e harmônicas, do qual depende a riqueza, a pureza, a qualidade e a individualidade do tom. Os vocalistas e os músicos gastam tempo e cuidado no refino da qualidade tonal ou timbre. Suas vozes e instrumentos são estimados de acordo com a pureza sonora, a habilidade e a vivacidade.

As harmonias, provenientes da duplicação de uma frequência, igualmente duplicam-na, e conseqüentemente ocupam um lugar distinto dentro da música. Eis aí a base da lei das oitavas, que demonstra a integração da música com as leis universais de proporção e simetria. Ao dobra-se a frequência de um som, este produz “a mesma nota em uma escala superior”. Esta é a base da oitava. A frequência da nota “dó”, 256 Hz, não só duplica para produzir uma nota similar mas também para produzir uma oitava acima, conhecida como dó I (512 Hz). A frequência dobra novamente em dó II. Contrariamente, metade da frequência de dó é dó i — uma nota de som semelhante, mas uma oitava média abaixo de dó.

Uma escala musical familiar baseia-se em uma seqüência de harmonias dentro de uma oitava, ilustrada pela vibração da corda. Se a base é dó, então a terceira harmonia, onde a corda vibra em três seções (1 e $\frac{1}{2}$ onda de comprimento), produz a nota sol. A quinta harmonia, proveniente da vibração de uma corda em cinco seções (2 e $\frac{1}{2}$ ondas de comprimento) produz uma nota mi, e assim sucessivamente através da escala. A diferença na frequência — o “intervalo” — entre a básica e a harmonia chama-se intervalo musical.

Ouvindo os sons: o ouvido

O ouvido humano é uma estrutura complexa com extraordinária sensibilidade. Ele não é apenas o órgão da audição, pois capacita-o a estar alerta quanto à posição e aos movimentos da cabeça e a sua noção de gravidade, contribuindo para o senso de equilíbrio e movimento, habilitando a movimentar-se suave e coordenadamente (v. p. 34)

Seu ouvido externo, ou cavidade auricular, meramente coleta as ondas do som. Esse funil, ao longo do canal auditivo externo, mede aproximadamente 25mm (1 polegada) de comprimento em forma de S. As ondas sonoras chocam-se contra seu tímpano, ou membrana do tímpano, no final do canal externo do ouvido. Ela asse-

melha-se a uma membrana de pele rigidamente esticada, de aproximadamente 10mm por 8mm (0,4 por 0,3 polegadas). As moléculas de ar, em vibração, transferem as energias cinéticas a ela, provocando a vibração em concordância com as frequências (altura) e amplitudes (volume) das ondas de som.

As ondas sonoras, convertidas em vibrações, nos sólidos, passam por três ossos minúsculos: martelo, bigorna e estribo. Eles, nesta sequência, transportam as vibrações para a sua cóclea, um órgão cheio de líquido, em formato de caracol, no interior da cabeça, um pouco atrás do olho. A delicada cóclea transforma as vibrações físicas/líquidas em impulsos elétricos nervosos, e encaminha-os, por meio dos nervos auditivos, até o cérebro. Lá, os sinais são classificados e analisados, e, comparados com o banco de memória, são reconhecidos e identificados. Isto, em sua maioria, dá-se subconscientemente. As amostras sonoras, que seu subconsciente julga importantes, chamam a sua atenção, e você passa a ouvi-los.

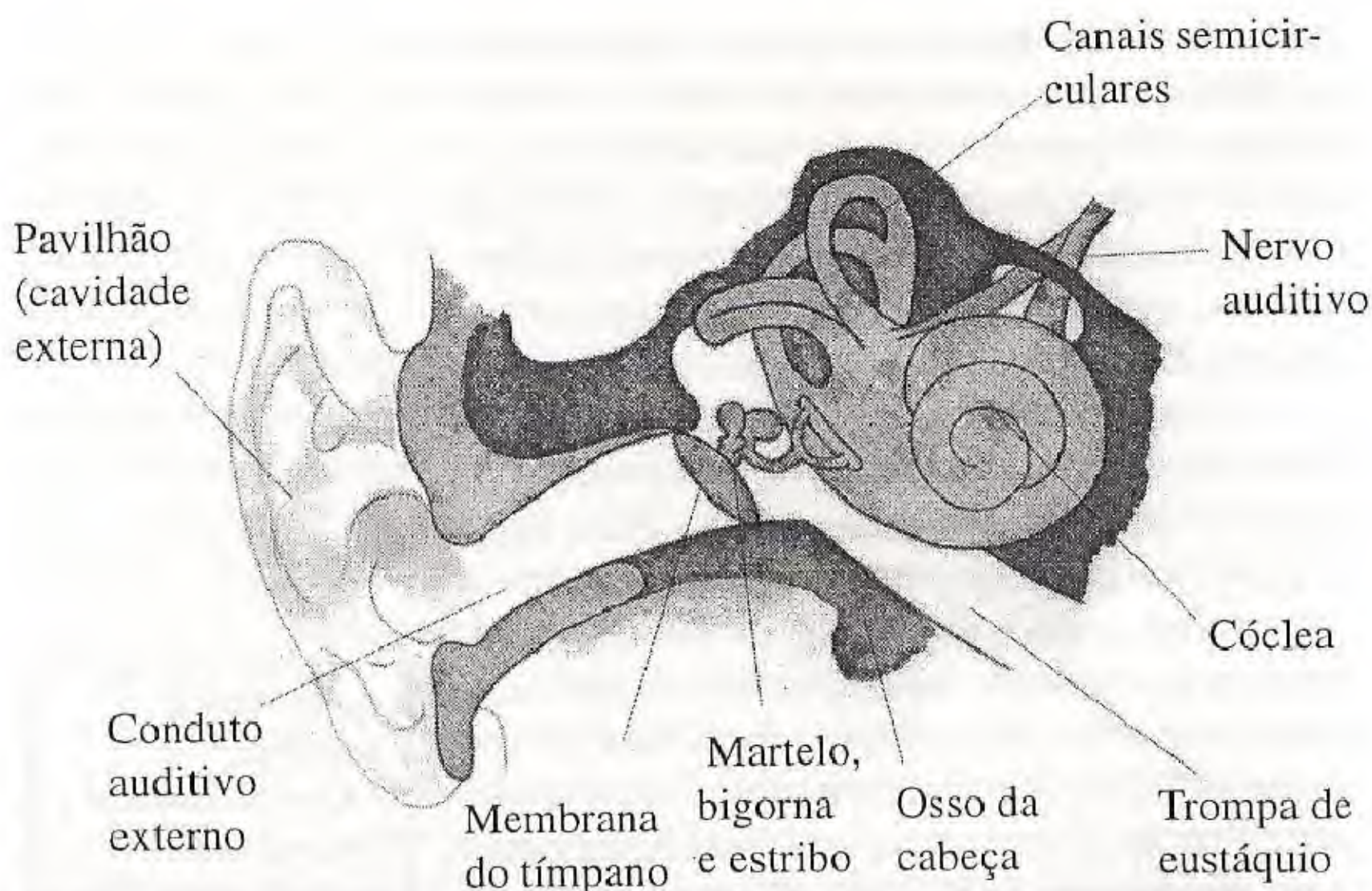
A audição no feto

À medida que um bebê desenvolve-se no útero, e em poucas semanas de concepção, pode-se visualizar orelhas em formas rudimentares. Por volta de quatro semanas e meio, as orelhas estão formadas e já são funcionais. Assim, no meio da gestação, um bebê é capaz de ouvir bem e responder aos sons, especialmente à música. As sessões de relaxamento, através da música, para mães e crianças não nascidas, e o fundo musical suave, durante o nascimento, são relaxantes e úteis.

As pesquisas científicas indicam que a audição, nos primeiros meses de vida, é de

O ouvido e a natureza

As conexões entre o formato das diversas partes do ouvido (v. p. 34) e outras formas na natureza têm, há muito tempo, sido notadas e empregadas, no planejamento de sistemas terapêuticos. Descritivamente, o ouvido externo assemelha-se a um feto invertido dentro do útero. O formato da cóclea, semelhante a concha nautilóide ou a um molusco sagrado, repete o motivo espiral das galáxias, dos sistemas de tempo e dos vórtices criados pelas ondas de som.

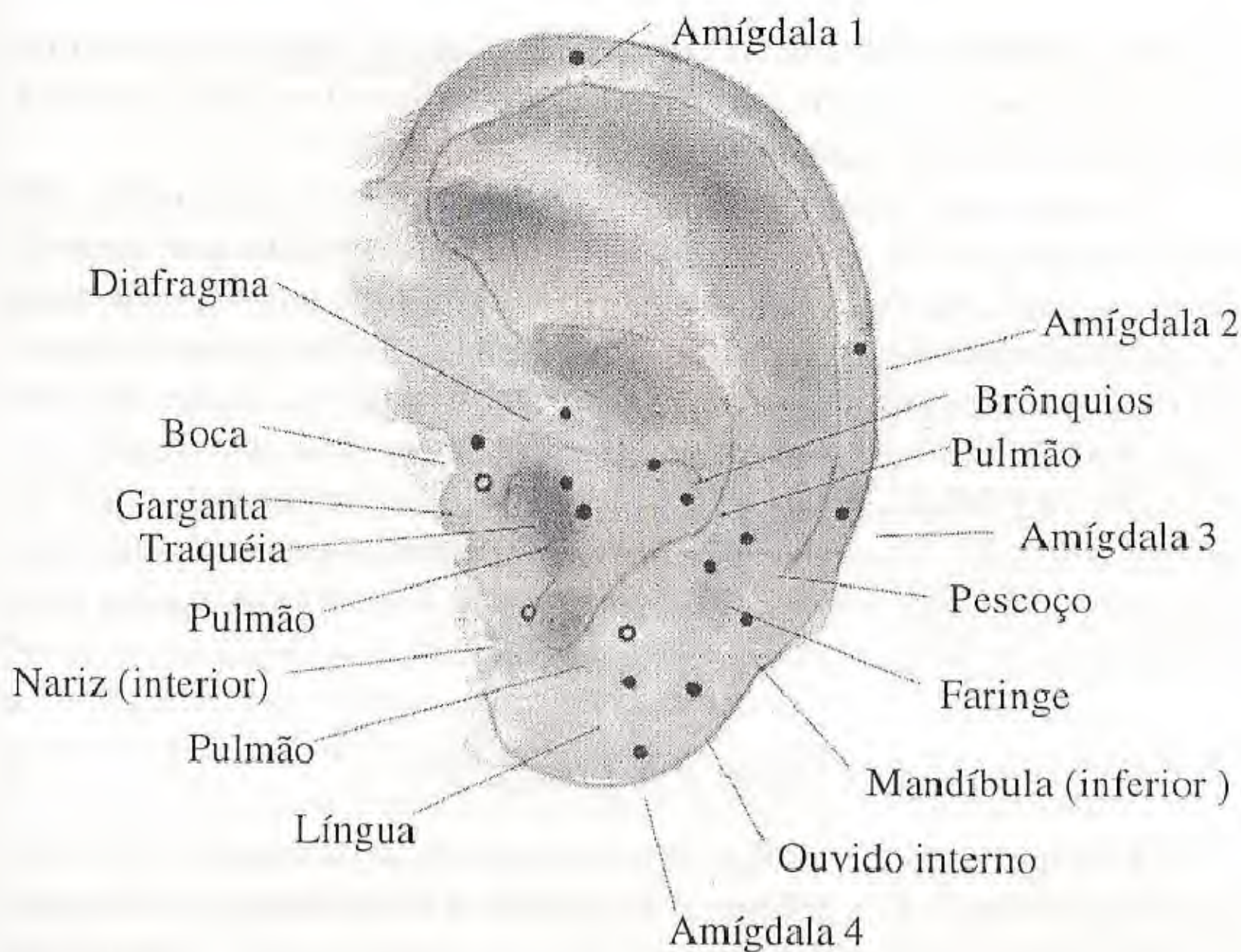


O pavilhão é, meramente, um canal membranoso e cartilaginoso, que impulsiona os sons em direção à membrana do tímpano. A cóclea transforma as vibrações em sinais nervosos e envia-os para o seu cérebro. Os canais semicirculares ajudam a monitorar e a manter o seu equilíbrio.

vital importância. Nas semanas após o nascimento, um bebê recém-nascido está apto a detectar sons específicos — especialmente quando pela primeira vez; seus olhos movimentam-se rapidamente (REM — movimento rápido de olhos) e sua cabeça move-se, na tentativa de localizar a fonte do som. Mesmo nesta fase prematura, as evidências demonstram que os sons estão armazenados no banco de memória auditivo do cérebro, proporcionando meios para a coordenação física e mental, e para o desenvolvimento intelectual na vida futura.

O limiar da frequência auditiva

As ondas sonoras cobrem uma vasta área de frequência, desde frações de um Hz até milhões de Hz. Alguns animais, como os morcegos, gatos, cachorros e delfins, possuem uma audição acurada, que se estende até 200.000 Hz ou mais. O ouvido médio humano, contudo, responde a uma área limitada de frequências. Quando mencionamos “som”, referimo-nos a essa frequência limitada de percurso.



- Pontos de massagem na parte de fora do ouvido
- Pontos da parte interna do ouvido (cobertura da cabeça)

A terapia auricular ou auriculoterapia relaciona cada parte do corpo a mais de duzentos pontos no ouvido (o pavilhão é conhecido como aurícula). A massagem ou acupuntura nesses pontos pode ajudar a aliviar os problemas em outras partes do corpo. Uma adaptação moderna desse sistema utiliza a estimulação de som ultra-sônico em pontos auriculares. A simples automassagem dos lóbulos auriculares ajuda a melhorar a percepção auditiva, quando a audição parece incerta ou cansada.

A maioria das pessoas não pode detectar os sons com frequência inferior a 20 Hz, ou em alguns casos, inferiores a 17 Hz. Abaixo disso, as vibrações podem ser sentidas pelo corpo, mas não podem ser ouvidas. Esta é a razão por que você pode sentir o ar “vibrando” silenciosamente durante um temporal. Os sons, cujas frequências sonoras estão abaixo deste padrão são chamadas de infra-sônicas. Similarmente, a maioria das pessoas é incapaz de detectar sons cujas frequências sejam superiores a 20.000 Hz. As crianças, em geral, podem ouvir até este limite; por exemplo, elas podem detectar os guinchos extremamente agudos de um sistema de radar sonoro de um morcego caçador, imperceptíveis para muitos adultos. O limite

máximo geralmente diminui com a idade, para 12.000 Hz ou menos na terceira idade. Os sons cujas frequências são extremamente altos para nossos ouvidos denominam-se ultra-sônicos.

Os sons, que você ouve, representam apenas um sumário do imenso espectro de energia sonora, que o circunda por todo o tempo — sons excessivamente pacíficos, de tom baixo ou de tom alto para os nossos ouvidos. Ainda que os seus ouvidos não possam detectar os sons dessa parte do espectro, outras partes de seu corpo podem. O seu corpo todo, na verdade, ressoa as energias sonoras a sua volta, e liga-as, igualmente, a outras formas de energia vibracionais. Você pode beneficiar-se disto, por meio da manipulação e desenvolvimento desses sons inaudíveis, na terapia dos sons (v. p. 97).

O som e o Universo

O som existe em estado de dualidade ou polaridade, em nível individual e total. O vaivém, a expansão e a contração, as forças centrífugas e centrípetas, o “para cima” e o “para baixo”, a energia e a matéria são todas manifestações da dualidade da existência. A Astrofísica moderna confirma essa teoria por meio da existência dos “buracos negros” e “buracos brancos” do espaço intergaláctico, em que a matéria é infinitamente consumida e recriada. Essa polarização ou dualidade é o estado primordial da existência, que penetra o cosmos.

O som é, indubitavelmente, a dualidade fundamental. Ele existe em forma de vibrações moleculares polarizadas, ou em movimentos opostos — isto é, oscilações de átomos, de moléculas e de objetos extensos. A terapia do som objetiva criar e transmitir as energias vibracionais, que agem em consonância com outras formas de dualidade, e trazem benefícios e cura para o corpo e a mente humanas.

A bifurcação ou polaridade de existência está claramente ilustrada no símbolo clássico do yin-yang, mostrado à p. 137. Observe que a “semente” de cada força reside dentro de seu oposto. Procure considerar o objeto não como uma entidade estática, mas em movimento espiral constante: os opostos, perpetuamente, fundem-se, associam-se e unem-se novamente em ciclos de poder e inércia.

A visualização dos sons

As ondas sonoras são invisíveis no ar. Mas o trabalho de dois pioneiros tem-nos previamente trazido este mundo invisível dos sons ante nossos olhos, para que possamos entendê-lo em termos de imagem e de formas visíveis.

O físico alemão oitocentista Ernst Chladini demonstrou os padrões criados pelas ondas de som por meio de um arco de violino, que vibrava certas lâminas de metal cobertas com grãos de areia. Ele demonstrou que a energia sonora forma padrões distintos de grãos. Estes eram determinados de acordo com a altura da nota, embora a extensão e a espessura das lâminas oscilantes e a área coberta por grãos tenham também contribuído no padrão final.

Em 1960, Hans Jenny — médico, físico e músico alemão — investigou a ciência da *Kymatics*, que estuda a energia das ondas. Suas imagens fotografadas demonstraram que os efeitos das ondas sonoras passavam através de diversos tipos de pó, de líquidos e semi-sólidos como: o mercúrio, a glicerina (em gel) e muitas outras substâncias. A energia sonora criava padrões, que variavam do geométrico ao abstrato e ao vertical.

Em muitos casos, conforme a frequência sonora aumentava, o padrão rompia-se e tornava-se caótico. Se a frequência continuasse a aumentar, surgiam novos padrões, com arranjos de simetria e graça característicos de novas faixas de frequência. Assim, alguns sons produziam imagens harmoniosas, enquanto outros provocavam o caos visual. O trabalho de Chladini e Jenny torna-se importante à medida que propicia a visualização, e

Visão e audição

A relação entre essas duas formas de energia — som e luz — encanta músicos, artistas e curandeiros. A visão é o sentido dominante, pois ocupa aproximadamente 3/5 da atenção consciente, enquanto os ouvidos podem detectar uma maior área de frequência que os olhos. Em termos de faixas de frequência especificamente detectadas, o olho responde a aproximadamente ao dobro de ondas de frequência que a luz. Essa duplicação representa o todo em um espectro de cores familiares, do vermelho ao violeta. O ouvido detecta, aproximadamente, dez vezes a área de frequência, em forma de ondas sonoras, que oscilam entre tons baixos e altos.

Som, luz e energia universal

O corpo humano é constituído por átomos, que são encontrados em todo o Universo. Estes compõem-se de elementos químicos como o carbono, o hidrogênio, o oxigênio, o cálcio e o ferro. Um elemento é definido, parcialmente, pelas simetrias vibracionais entre esses átomos, e pelas forças que se manifestam em outros átomos. O organismo humano pode, entretanto, ser visto como uma manifestação de estados vibracionais; de certa forma como uma coesão entre matéria, som e luz.

assim demonstra claramente as similaridades entre os padrões e formas vistas na natureza e os padrões e formas inerentes ao som.

Música e simetria

As proporções matemáticas e as relações entre os sons musicais, as escalas, as oitavas e a harmonia não são curiosidades isoladas. Elas aparecem sob várias formas na natureza, conforme os exemplos abaixo.

O intervalo de uma quinta é particularmente importante. Ela possui o menor comprimento de onda mais próximo da nota básica; logo, pode ser comparado ao primeiro "filho" de um "pai" em uma série harmônica. A quinta possui importância essencial nos sistemas musicais mundiais. Como uma manifestação musical, comparada à relação especial entre pai e filho, ela é conhecida há milhares de anos, e é anterior aos matemáticos clássicos, como Pitágoras, que introduziu essas proporções e simetrias em termos numéricos. Seguindo o desenvolvimento da geometria, nos tempos passados, as proporções dos principais intervalos musicais poderiam, a princípio, serem visualizadas como formas geométricas regulares classificadas como sólidos de Platão (v. o diagrama na p. 39).

O segundo exemplo é a relação musical denominada de sexta maior, cujas frequências de notas estão na proporção 8:5. Os compositores utilizam-na porque ela torna o som musical positivo e progressivo. Por exemplo, Mozart, em sua ópera *A flauta mágica*, introduziu o principal e ilustre personagem Tamino com melodias baseadas na sexta maior. Isto contrasta com o intervalo musical reservado a Papageno — o "homem mundano". O inter-

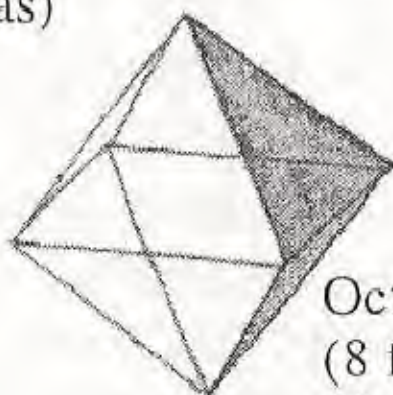
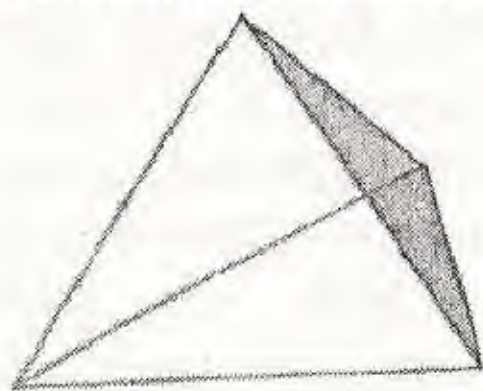
valo de uma sexta maior possui um som poderosamente curativo (v. abaixo).

A simetria de uma sexta maior tem o seu paralelo em termos visuais. Ela é conhecida por artistas e arquitetos como a seção dourada, ou o meio dourado, ou ainda a divina proporção. E pode ser representada por um retângulo cuja largura comparada à extensão está na mesma proporção que a extensão comparada à soma da largura mais a altura. Algebricamente, ela será expressada da seguinte maneira $a:b:b:c$, que, em termos de efeito, significa: "O menor está para o maior assim como o maior está para o todo". As pessoas distinguem-na como uma relação agradável e harmoniosa, usada em pinturas, esculturas e outras estruturas tão antigas como as pirâmides do Egito.

A simetria da sexta maior aparece em uma fascinante ordem numérica, conhecida como sequência de Fibonacci, nomeada pelo seu descobridor, o matemático italiano do século XIII Leonardo Fibonacci (Leonardo Pisano). Cada número na sequência representa a soma de dois números anteriores: 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55... A sequência possui um grande significado para esferas aparentemente não correlacionadas, da geometria à genética até os padrões naturais

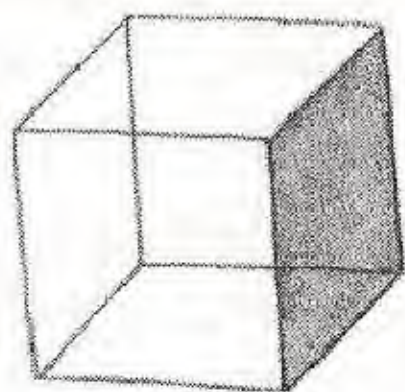
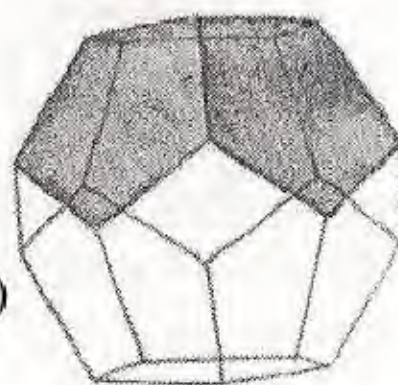
As relações proporcionais entre as notas musicais são evidentes nas formas geométricas, conhecidas como sólidos de Platão. O intervalo de uma quinta (proporção 2:3), essencial nos sistemas musicais em todo o mundo, e outras proporções musicais, reaparecem em cada sólido.

Tetraedro (4 faces e 6 arestas)

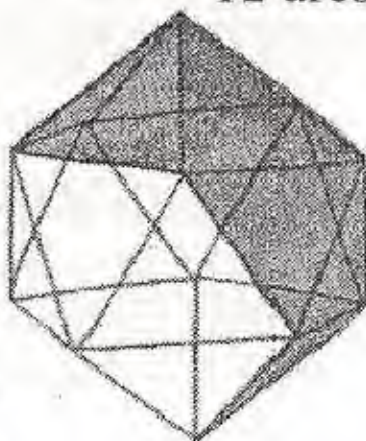


Octaedro
(8 faces e
12 arestas)

Dodecaedro
(20 ângulos, 30
arestas)

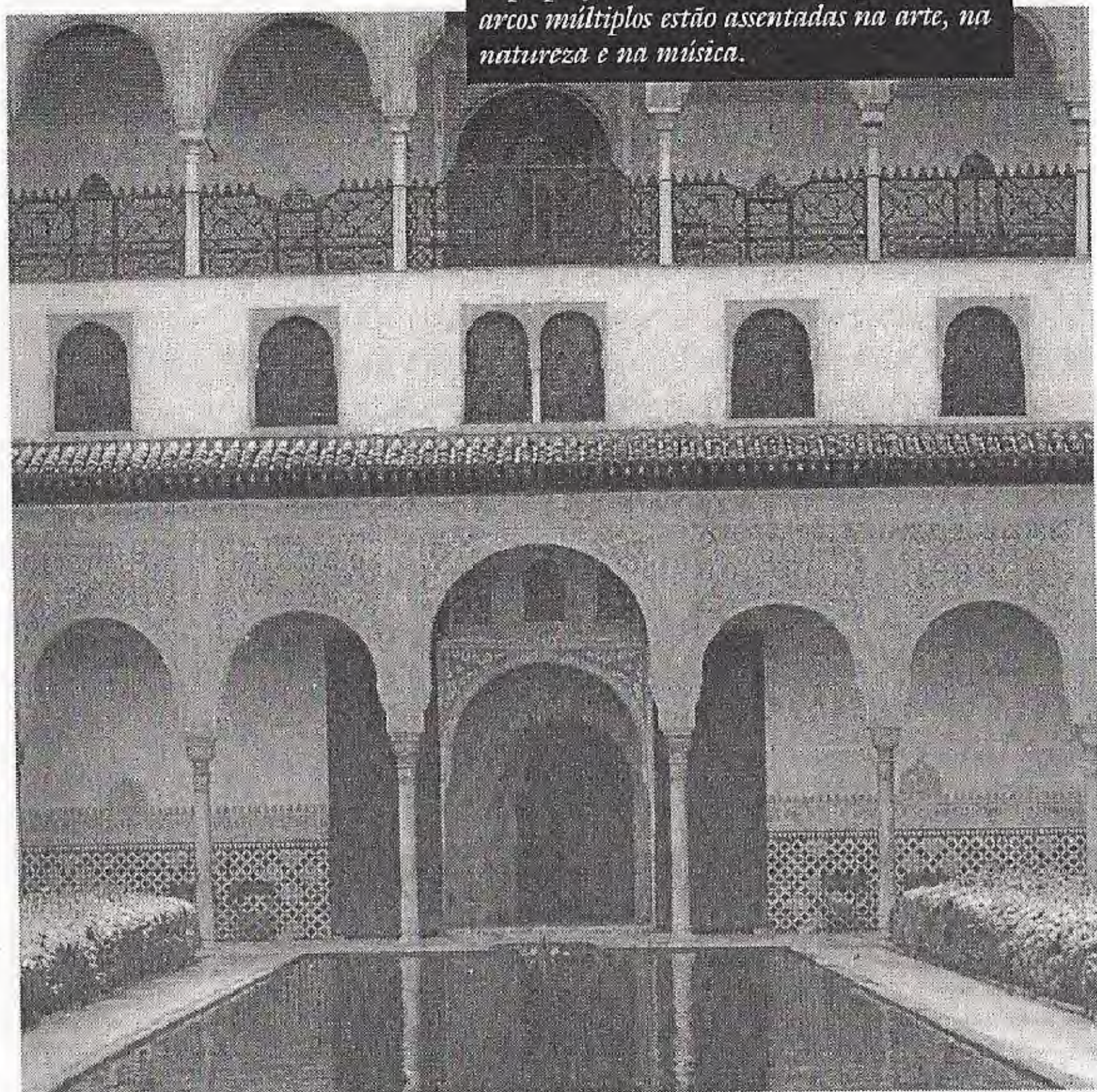


Hexaedro
(8 ângulos,
12 arestas)



Icosaedro (20 faces,
30 arestas)

*Pátio do Palácio de Alhambra, Espanha.
Neste exótico exemplar de arquitetura moura,
as proporções entre as colunas delgadas e os
arcos múltiplos estão assentadas na arte, na
natureza e na música.*



de crescimento na estrutura de plantas e conchas de caracol, nas artes e na Arquitetura. Ela é o deleite dos músicos, na ordem das escalas musicais. Também a ela associam-se a escala cromática familiar de 12 notas da música ocidental, com os seus sustenidos e bemóis; a escala de 5 notas (pentatônica) formada pelas teclas pretas do piano, preferida, desde tempos remotos, em melodias tradicionalmente folclóricas, e o padrão para a escala de 7 notas (diatônica).

Música e Arquitetura

A música existe, transitoriamente, no tempo e é efêmera. A arquitetura é espacial, e tem sido descrita como “a música congelada”. A música e a Arquitetura expressam os absolutos; elas são,

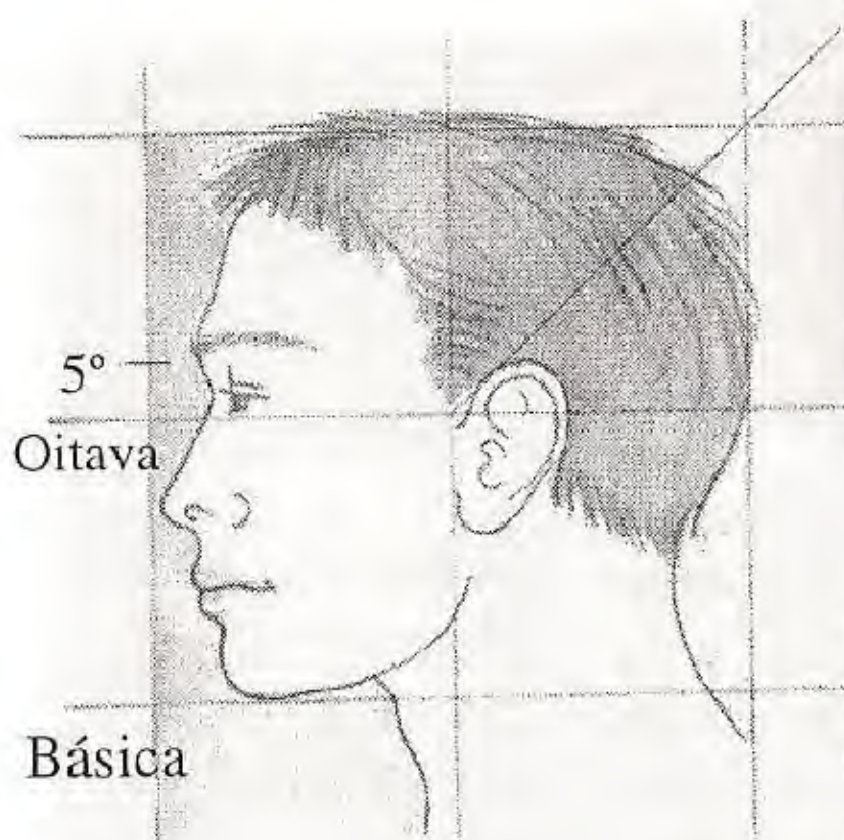
ambas, produtos de proporção em expressões numéricas. Os grandes esboços e as construções são musicais, pois tanto a arquitetura como a música relacionam-se com as proporções comuns, assim como a sexta maior ou seção dourada é vista na natureza e no mundo criado pelos homens.

Os desenhistas da Renascença Clássica desenvolviam uma tradição intata de estudo baseada na Aritmética, na Geometria e na Astronomia. Eles acreditavam ser a música um ingrediente essencial. Os centros de estudos acadêmicos, como os do conde Bardi, em Florença, adotavam uma dedicação monástica ao conhecimento, à excelência artística e à bondade moral, que serviam para alimentar o florescimento da criatividade humana. A música era a disciplina suprema, tida como fundamento filosófico para as artes visuais estabelecidas na ordem universal.

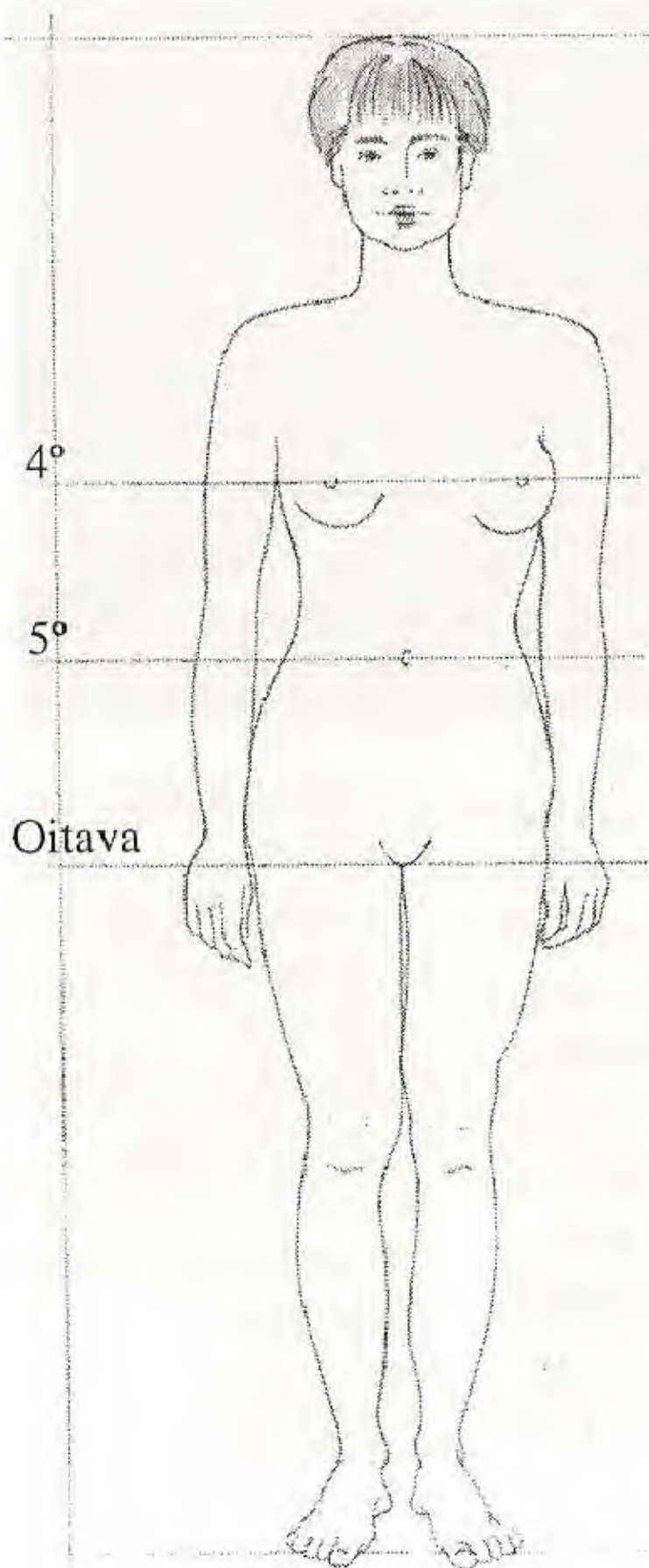
Gaia, música e estrutura humana

As proporções, tais como a secção dourada, representam as relações vistas na Geometria e na Matemática, nas Artes e na Arquitetura, no som e na música, e no corpo humano. Tomando-se o corpo, em um todo, como um fundamento, há inúmeras proporções a serem descobertas, conforme as ilustrações opostas. Dentro da cabeça, a distância entre o queixo e a sobrancelha representa o intervalo da quinta. A forma cônica dos membros ilustra a lei de diminuições rítmicas, claramente mostradas pelas proporções da mão e dos punhos, que fecham-se em espirais naturais — uma personificação viva na sequência de Fibonacci.

*Ouçá a voz
Da sua
imaginação
criativa
Transmuta os
sons, Em formas
e cores,
Dançantes e
vivos,
Uma visão
caleidoscópica
de energia
e beleza.
Olhe para a
árvore.
Mergulhada
em sua
imaginação
criativa,
Transmute as
imagens, Em
ritmos e
melodias, Livres
e cantantes.
Uma harmonia
de energia viva
e alegre.”
Reflexão
Auditiva*



As proporções corporais e faciais exemplificam as leis universais de simetria e harmonia, enfatizando o nosso lugar como parte da natureza. Através da altura total do seu corpo, visto como uma “nota básica”, os padrões menores refletem as relações entre os intervalos musicais.



O som e a música expressam as leis cósmicas. Elas são aberturas, que nos conduzem do mundo dos sentidos para o mundo inteligível. As leis que os governam têm-se incorporado ao mundo natural, desde o princípio da vida. As plantas e as células animais estão agrupadas, no espaço, em seqüências de sólidos platônicos; as abelhas formam cilindros perfeitamente hexagonais; os tritões, os náutilos e outros moluscos revelam as mesmas proporções harmônicas nos padrões espiralados de suas conchas; e as criaturas microscopicamente unicelulares mostram exemplos de simetria geométrica semelhantes a jóias.

O corpo humano é uma manifestação viva dessas simetrias e proporções. Ele é um “tabuleiro ressonante” à espera de influências positivas dos sons terapêuticos, cujos tons e volumes, ressonância e harmonia ocupam papéis vitais. Nós formamos, no nosso planeta, uma parte integrante dessa geometria única e consistente, demonstrada pelas formas de vida e consciência. Nós somos parte dele, e respondemos a ele — a música de Gaia.



O poder de uma voz bem treinada pode levar a audiência ao auge do êxtase e às profundezas do desespero. Até mesmo, se cantada em linguagem não familiar, as intenções de uma voz extremamente habilidosa e suas emoções são inconfundíveis.

Capítulo 2

A VOZ

O seu corpo produz todos os tipos de sons, desde o aplaudir até o bater dos pés, o ranger dos dentes e o digerir dos alimentos. Esses ruídos têm, entretanto, importância mínima, se comparados às suas vocalizações — sons produzidos pelas cordas vocais, em sua caixa de ressonância ou laringe. Isto dá-se porque a voz reflete a condição mental emocional e física da pessoa; ela é, verdadeiramente, a parábola da alma. Assim como os sons ligam a personalidade do indivíduo a sua unidade espiritual dentro de um todo, a voz liga a menor onda ou partícula energética à energia do Universo.

Este capítulo explica como a voz pode ser usada e controlada. Ele demonstra como descobrir e relaxar a voz beneficiam não só a sua saúde físico-mental e os estados emocionais como a sua aparência, a confiança frente à sociedade e as suas habilidades comunicativas. A compreensão da voz é uma excelente disciplina de autoconscientização e é vital para a arte de ouvir. Por meio de cuidadosa atenção, você aprenderá a compreender, através das vozes dos outros, os significados impronunciáveis, que se escondem atrás das palavras.

O modo como você usa a sua voz proporciona o discernimento vital para a vida em geral. As suas vocalizações revelam como as suas energias, sentimentos, pensamentos e intuições colaboram na produção de um único estilo vocal. Este estilo reage às influências externas tanto quanto os sentimentos no seu interior, que se desenvolvem através do tempo em emoções e experiências passadas acumuladas e amadurecidas. Logo, a voz é diagnosticável e terapêutica (v. p. 122). Em suma: aprenda a usar a sua voz, e você se sentirá melhor.

A voz é formada durante a respiração. A primeira parte deste capítulo explora os mecanismos da respiração e o seu uso na produção da voz, além de incluir alguns exercícios vocálicos básicos e de respiração. Esses são fórmulas práticas que ampliam a extensão da voz e as suas técnicas de respiração, assim como aumentam a conscientização das partes do seu corpo envolvidas na respiração e nas vocalizações. Use os exercícios como fins em si próprios, para meditação e relaxamento, e como preparatórios para outras atividades incluídas nos capítulos seguintes (v., por exemplo, p. 110, 123-124 e 125).

O mecanismo da respiração

A cada quatro ou cinco segundos, os seus pulmões aspiram ar puro contendo oxigênio, e exalam resíduos venenosos de dióxido de carbono. Essa função respiratória, reflexiva e vital, é contínua, consciente e inconsciente, esteja você em atividade, repouso ou adormecido. É a principal motivação do organismo; sem ela, você sufocaria e morreria.

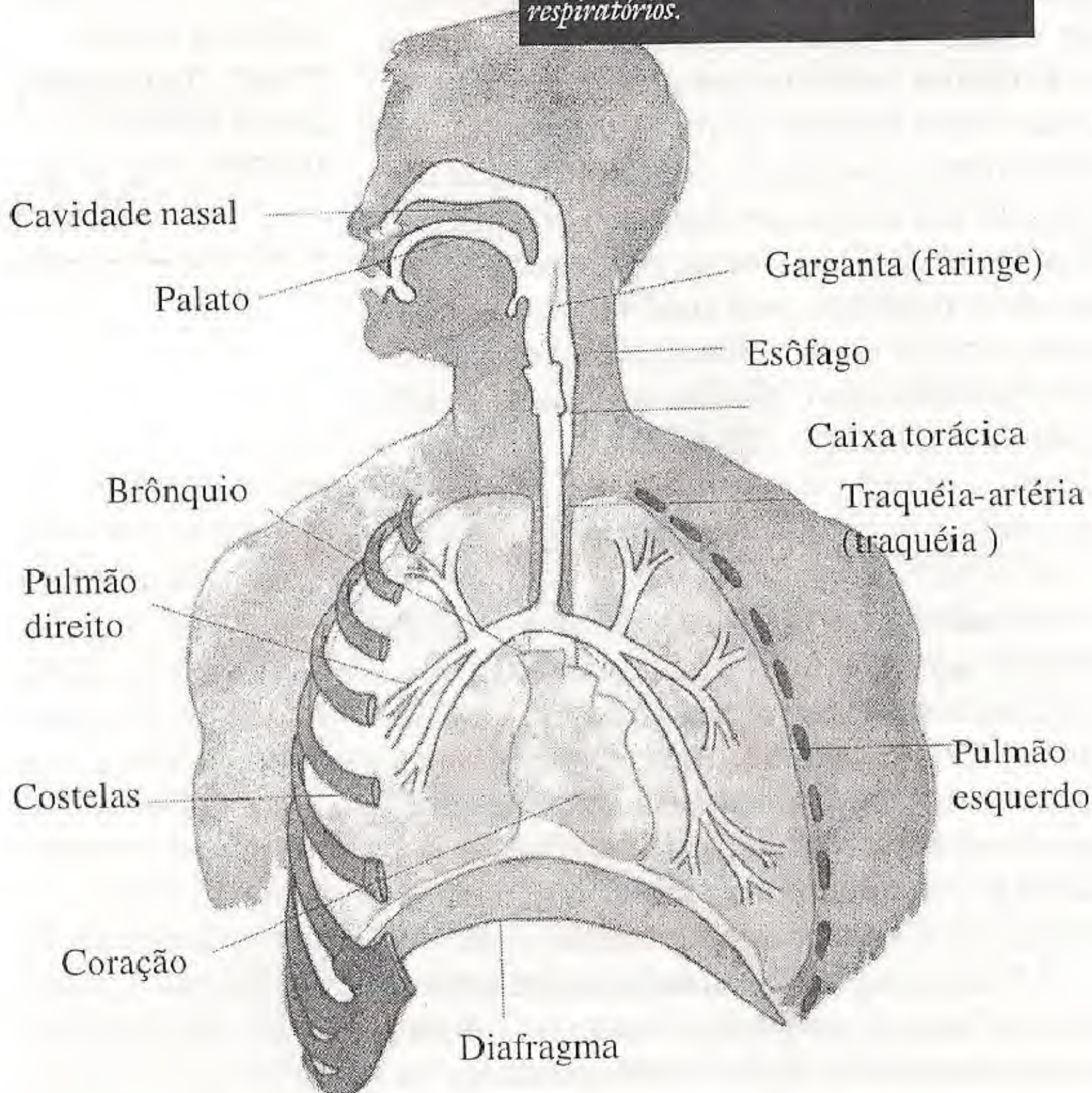
Os seus órgãos respiratórios incluem o nariz e a boca, a garganta, a traquéia, os canais inferiores (brônquios e bronquíolos) e os próprios pulmões. Os músculos envolvidos na respiração incluem os do tórax e os do ombro, e em particular o diafragma — uma superfície muscular ampla situada na base do seu tórax. Ele marca a divisão entre a caixa torácica e o abdômen.

Quando você inspira, esses músculos expandem os pulmões, e inalam o ar para dentro do nariz e boca, que encaminham-no para a traquéia. Quando os músculos do tórax e do diafragma relaxam, o ressalto flexível dos pul-

"E Deus soprou em suas narinas o sopro da vida, e o homem tornou-se uma alma viva."

Gênesis

Os seus dois pulmões enredam o seu coração, e esses três órgãos conjuntamente preenchem o tórax. As costelas, curvas e flexíveis, cercam e protegem-nos, inclinando-se ora para cima ora para baixo, de acordo com seus movimentos respiratórios.



mões encolhe-os, como balões vazios que expellem o ar ao serem expirados. Esta exalação, quando você fala ou canta, é um processo passivo não-muscular, que se baseia no volume pulmonar naturalmente contraído.

A produção dos sons vocálicos

Cada instrumento musical possui três aspectos, que associados, são responsáveis pela produção do som. São eles: uma saída, ou fonte de energia; um vibrador, que determina o som e o tom; e os ressonado-

res, que somam as tonais. Em uma guitarra são o dedo da corda arrancada, a corda e o corpo da guitarra, respectivamente. A sua voz — apesar de todos os preconceitos que possa ter — pode ser um instrumento musical de grande valia, poder e adaptabilidade. A sua saída é o ar exalado pelos pulmões; o seu vibrador são as cordas vocais, em sua caixa torácica ou laringe; e as suas ressonâncias são as cavidades de ar e estruturas como: garganta, boca, nariz e cavidades.

Similarmente, a vocalização é dividida em três processos essenciais. Esses são a formação, ou produção do som; a ressonância, ou amplitude harmônica do som; e a articulação — o formato, a modelagem e a saída dos sons vocálicos em formas lingüísticas conhecidas por palavras.

Conforme você realizar os exercícios vocais deste livro, você estará trabalhando as sensações físicas da fonação, ressonância e articulação. Sinta-os como parte de você. E acima de tudo, ouça-os! O retorno auditivo, através das suas expressões vocais, é uma parte vital do processo de vocalização. Lembre-se: é a pessoa, em um todo, que fala e canta.

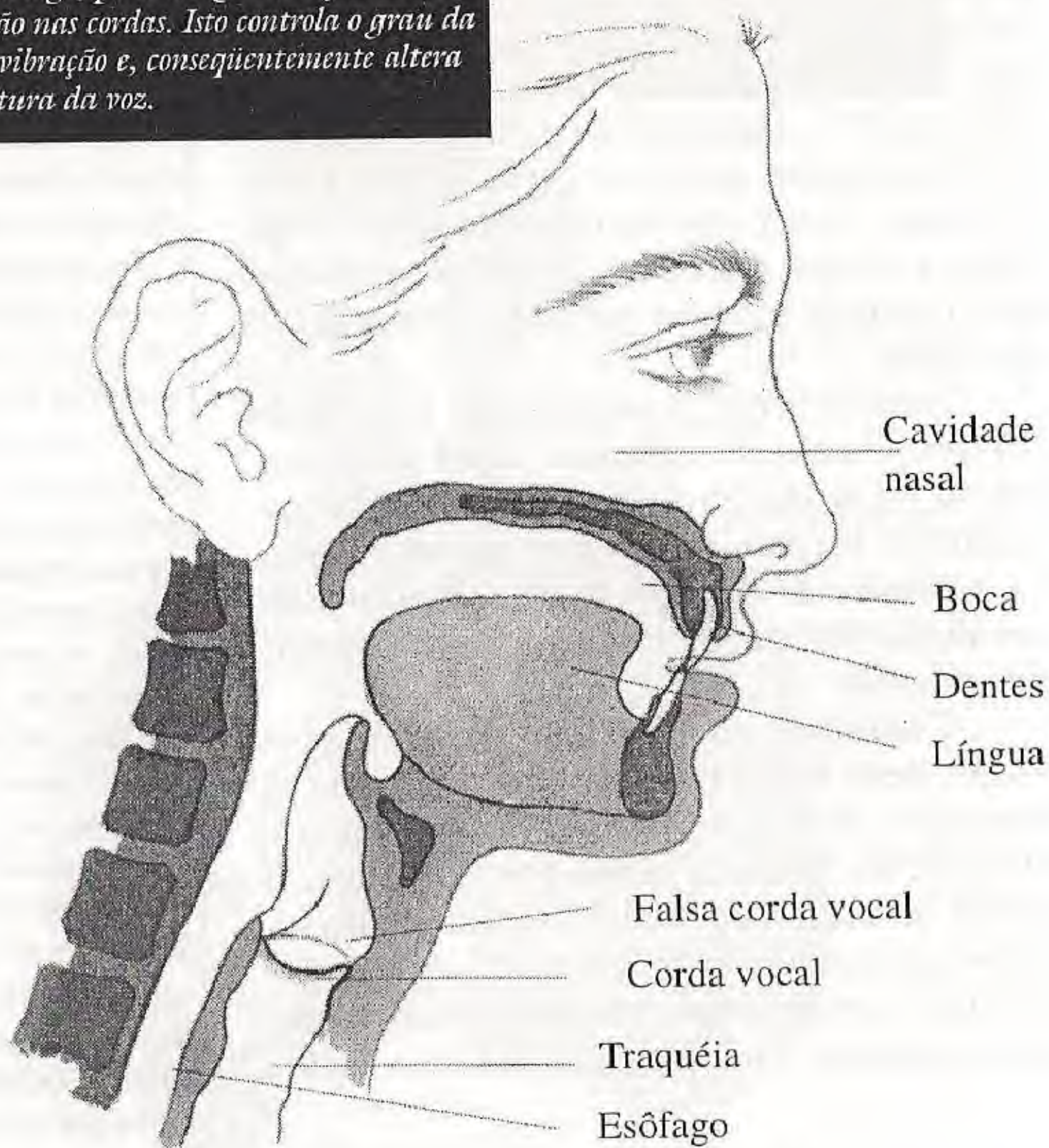
As cordas vocais

Suas cordas vocais são duas protuberâncias brilhantes, aperoladas, situadas em ambos os lados da caixa torácica ou laringe, em seu pescoço. Elas não podem vibrar livremente, como a corda do violino. E são, minuciosamente, descritas como dobras vocais porque projetam-se, semelhantemente a uma concha, das paredes da laringe. Durante a respiração suave, elas formam dois lados compridos de um orifício triangular — a glote — por onde o ar alcança seus pulmões.

Agressão vocal e ouvido da mente

O momento, em que a sua respiração encontra as suas cordas vocais e os sons iniciam-se dentro da sua laringe, é por vezes descrito como “agressão vocálica”. Por serem as cordas vocais um tecido vivo, detentor de força e de resistência, deveriam ser acariciadas em vez de agredidas. Gritar ou cantar sussurrando são, na verdade, extremos que deveriam ser evitados, pois tendem a colocar o corpo todo em estado de tensão. O segredo, como sempre, reside na sua imaginação criativa. Do mesmo modo que você tem um olho na mente, você também tem um olho no ouvido. Os sons soam mentalmente, antes de você liberá-los. Isto deveria convergir a mensagem real para o mecanismo vocal, pois você diria exatamente o que pretende pretende.

As suas cordas vocais alojam-se na caixa torácica ou laringe, na junção entre a garganta e a traquéia. Um complexo grupo de músculos ajustam-se ao formato da laringe, para alargar ou afrouxar a tensão nas cordas. Isto controla o grau da sua vibração e, conseqüentemente altera a altura da voz.



Quando você fala, os músculos do seu pescoço e os que circundam a laringe revestem as cordas vocais até que elas se movimentem para dentro, em direção ao centro da laringe, quase tocando-a. O ar deve, então, passar por um orifício estreito e comprido. Conforme isto se dá, o ar vibra as cordas. Elas são acompanhadas por um segundo par de dobras, algumas vezes descritas, meio grosseiramente, como falsas cordas vocais, que se movem acima do par verdadeiro. Juntos, esses dois pares de dobras formam um vaso similar ao útero — o ventrículo da laringe — onde os sons iniciam-se mediante a pressão do ar.

Para vocalizar notas de tom alto, os músculos da laringe cobrem as cordas, e alargam-na extensa e hermeticamente. Assim, elas vibram em uma frequência mais alta, como uma corda de guitarra soa uma nota alta quando é comprimida pela cravelha. Se quiser aumentar a sua sonoridade, aumente a velocidade e pressione o ar que circula fora de seus pulmões. Tente repetir a mesma sentença longa ou um poema em tons mais baixos, e a seguir em um estilo alto e dramático. Observe a rapidez com que você libera o ar no segundo caso.

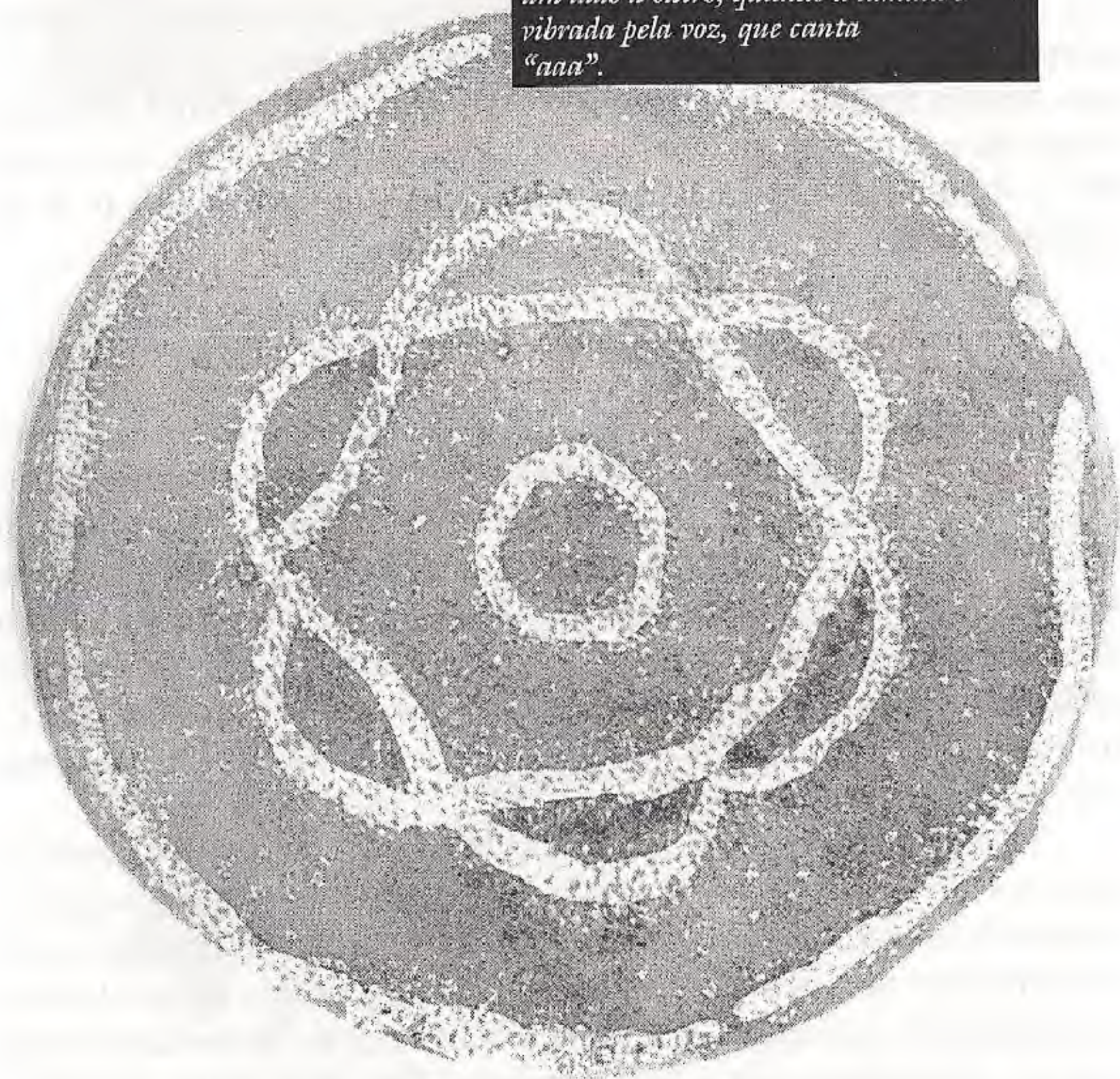
Programa para a exploração vocálica

Em um discurso normal, a extensão das cordas vocais e o fluxo de ar, que as ultrapassam, ajustam-se aos movimentos minúsculos dos músculos da laringe, pescoço, tórax e abdômen. Na verdade, o sistema discursivo, em geral, demonstra a vasta variedade entre os sons vocais provocado por minúsculas alterações no tom e na força muscular do seu corpo. A respiração e as vocalizações não são, no entanto, simples manipulações dos músculos pelos nervos. Elas envolvem estados de consciência nos diversos níveis. Isto porque a sua voz reflete as energias internas e as suas tensões.

O objetivo deste livro não é ensiná-lo a cantar, mas informá-lo sobre os livros e sobre os “métodos” de canto, teorias de função e desenvolvimento vocal e “segredos” sobre habilidades técnicas, que se acumulam nas estantes das livrarias. As propostas desses livros, normalmente, induzem a afirmações conflituosas, sustentadas com paixão e tenacidade, por seus defensores. Eles afirmam que nenhuma tradição encerra a verdade total. Quase a maioria, evidentemente, contém métodos ridículos, com algum elemento de valor e um critério prático que, entretanto, compensa o próprio estudo. Depois de investigações convenientes uma ou outra dessas técnicas pode até provar-se correta para você. Os desagradáveis testes relacionados ao “bom cantar” são tranqüila e facilmente experimentados pelo cantor no processo de vocalização, assim como os seus resultados para o ouvinte.

Esses princípios aplicam-se a todos os estilos de vocalismo, independente das preferências étnicas ou culturais. Entretanto, como Buda ensinava, você deve “planejar a sua salvação com diligência”.

Imagem de Chladini (v. p. 37), do estudo de Hans Jenny, sobre a voz humana. Os grãos de areia assumem esse formato sobre uma lâmina de metal fina de aproximadamente um e meio metro de um lado a outro, quando a lâmina é vibrada pela voz, que canta "aaa".



Aborde a sua exploração vocal como um caminho em direção à realização e ao prazer, e, ao permanecer firme em seu próprio centro, mantenha-se consciente e esteja sempre pronto para aprender através de qualquer experiência.

Lembre-se de que o seu corpo todo é o seu instrumento. A ressonância “forçada” realimentará o vibrador e diminuirá a altura e o tom. Ao cantar, a força desnatural da voz realimentará as cordas vocais, anulando o exato controle da altura e do volume. A fadiga compõe o quadro. Para maximizar as suas habilidades vocais e os seus potenciais terapêuticos, tente os exercícios de relaxamento, que aliviam as tensões acumuladas pelo cansaço físico e emocional.

EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO

Faça esses exercícios livre de imagens negativas e de pressões, em roupas, temperatura e circunstâncias confortáveis. Tente encontrar um local calmo, onde você possa ouvir os sons da sua própria respiração e vocalizações, e onde você possa superar qualquer autoconscientização.

Deitado — Simplesmente, deite-se de costas. Para seu conforto, você pode precisar de um tapete fino e um travesseiro ou algo que proteja a sua cabeça. Certifique-se de que a sua espinha esteja em contato com o chão. Observe a oscilação natural de sua respiração, que se expande e contrai, por meio do seu tórax e abdômen, e pelo ouvir, atento, dos sons que emanam do interior. Apenas observe e ouça as ações de seu corpo. Não as manipule. Não as controle. Apenas respire, e conscientize-se da sua respiração.

Em pé — Fique ereto, as pernas desassociadas dos ombros. Distribua o peso, igualmente, sobre cada um dos ossos da cintura pélvica. Gentilmente incline a pélvis para trás e para baixo, contraindo-se sobre os “glúteos”. Levante a parte superior do seu corpo, da sua pélvis, elevando, assim, a cavidade torácica. Imagine-se segurando uma bola de praia em cada axila, e sinta os espaços respiratórios, que se abrem. Seu pescoço e cabeça devem estar alongados e livres. Mantenha essa posição por um minuto ou mais. Desfrute a extensão de sua coluna dorsal, o espaço respiratório extra e a sensação de equilíbrio adequado entre o estado de calma e o de atenção. Você está ligado à Terra e ao Sol, que se eleva como uma árvore bem enraizada.

Confie na sua sabedoria inata

Ao começar os exercícios descritos neste livro, eles, à primeira vista, poderão parecer estranhos e impraticáveis e requererem grande esforço de conscientização. Persevere. Em breve, eles se tornarão fáceis e óbvios, pois a sabedoria inata de seu corpo irá adaptar-se e superará as considerações teóricas. Por fim, os exercícios tornam-se tão naturais quanto à respiração propriamente dita, e se você tornar-se bem consciente deles, seu efeito será intenso. Este estado é bem ilustrado pela tradicional rima de berçário:

Uma centopéia estava muito feliz
até que um sapo,
por troça
disse: “Suplico, que
perna vem depois
desta?” Isso engran-
deceu a mente da
centopéia a um altura
tal, que ela, distraida-
mente, deitou-se
sobre uma vala
imaginando como
seria correr!

Como parte do exercício de relaxamento, em posição vertical (à esquerda), imagine-se segurando uma bola de praia embaixo de cada braço. Isso o encorajará a alongar os seus ombros e a abrir as suas axilas, e, conseqüentemente, expandir o volume de seu tórax, para uma respiração mais profunda.



Respiração básica

Você encontrará muitas formas de trabalhar a sua respiração; um vocabulário de termos técnicos intimidador; vívidas diferenças de opiniões e práticas conflituosas. Tenha confiança. Tenha em mente que, a despeito das confusões e dificuldades que surgirem, há apenas duas maneiras de respirar: para dentro e para fora.

O “correto” é determinado pelas necessidades do movimento. A função natural da respiração, em si, não requer qualquer aperfeiçoamento. Os exercícios, neste livro, destinam-se à respiração livre de tensões, restrições e hábitos contraproducentes. O treino é uma questão de proteção do consciente sobre o inconsciente. O controle da respiração independe da manipulação de nervos e músculos, mas do crescimento da consciência.

Os movimentos respiratórios são involuntários, mas podem ser modificados por impulsos conscientes, dentro de certos limites. O fato tranquilizador reside na respiração, que é confiável. Ela continua, quer você esteja acordado quer esteja adormecido. A respiração refere-se à biosfera do planeta. É um processo necessariamente partilhado com outras vidas animais, e é totalmente igualitário. A adaptação do exercício sobre “respiração completa”, descrito nas próximas duas páginas, é um rico veículo para o relaxamento e para a meditação, além de uma preparação maravilhosa para o canto.

EXERCÍCIOS DINÂMICOS

Os exercícios dinâmicos combinam o movimento com o controle da respiração. Concentre-se nas sensações de energia interna, e tente trabalhar os diferentes níveis de consciência de seu corpo. As pessoas, frequentemente, acreditam poder sustentar estados emocionais fortes e negativos, como a agressão, a raiva e o nervosismo, estresse ou desafio; concentre-se nas suas expirações.

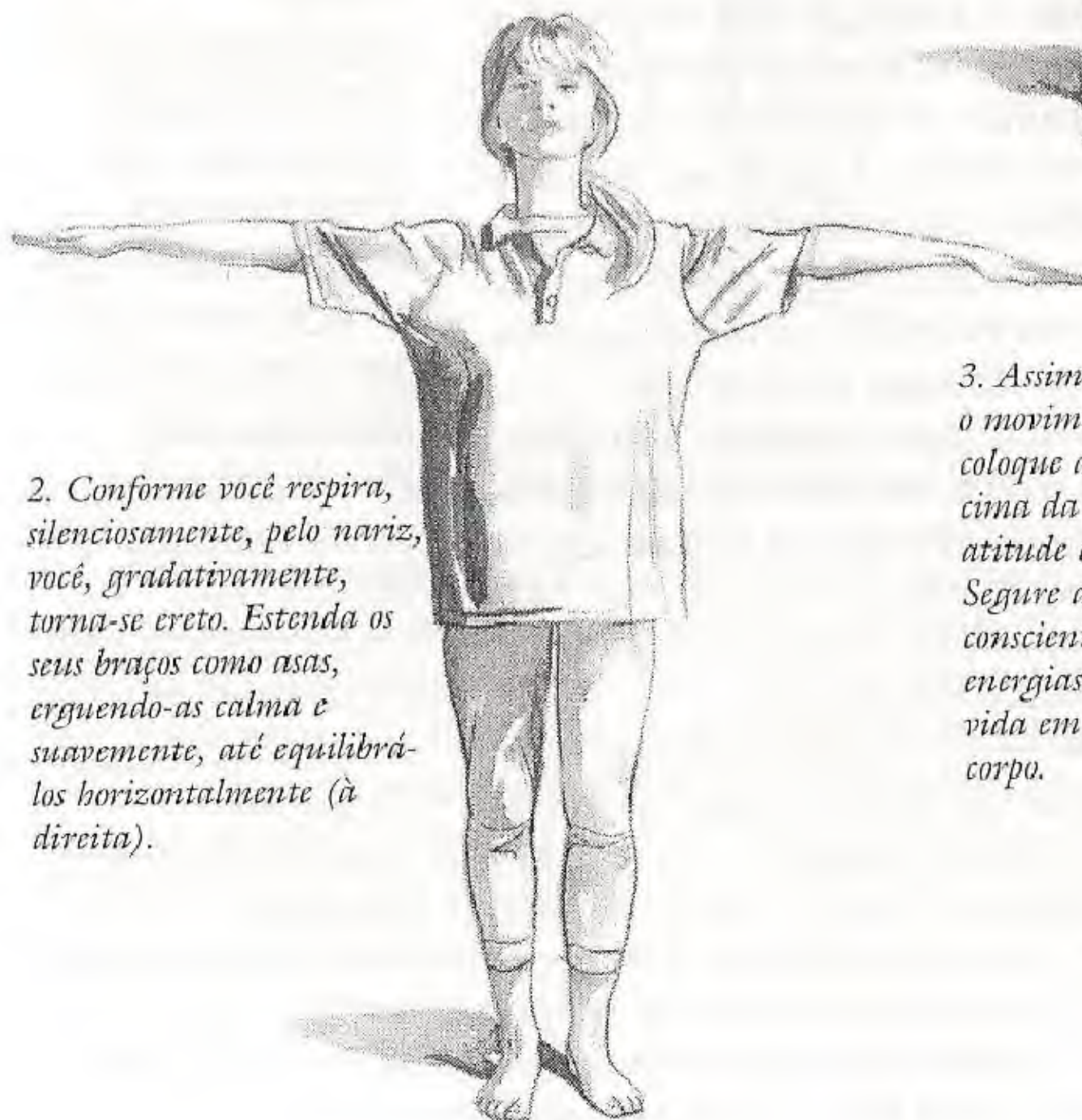
Riso — Sorria para o mundo. Em círculos, movimento, vigorosamente, as suas mãos, braços, pernas e pés. Permita-se alguns segundos de relaxamento entre cada rotação. Mas continue sorrindo. Você pode fazer este exercício em pé, sentado ou deitado.

Equilíbrio — O equilíbrio é importante. Tente estipular um horário para o exercício de “comportamento modal” — o andar, o virar-se e o inclinar-se com os livros sobre a cabeça. Respire suave e conscientemente, em harmonia com os movimentos de seu corpo. Isto encoraja a coordenação suave e graciosa dos músculos. A graça não é afetação, mas uma forma de amar a vida.

*“Os poderes
da vida em
nós.
Inflamam-se
diante de
nossa
excitação e
energia.
O ar em nossa
respiração e
em nosso
pensamento
A água em
nossos fluidos e
sensações
A Terra em
nossa
substância e
estabilidade
Essas são as
forças vivas —
elas movem-se
e transformam-se,
crescem e
decrecem
A alegria da
vida apodera-se
de nós,
unindo-nos ao
macro e ao
microcosmo.”
Canção
tradicional do
Oriente.*

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO COMPLETA

1. Permaneça com os seus pés confortavelmente dissociados dos seus ombros, que apontam para cima; os braços e as mãos soltas ao lado do corpo. Concentre-se em si mesmo, confira a sua postura. Respire o mais demoradamente possível. Quando sentir-se vazio de ar, tussa e mostre para você mesmo que ainda possui reservas escondidas. Tente tocar o solo, curvando os joelhos, se necessário. Segure a sua respiração por alguns segundos.



2. Conforme você respira, silenciosamente, pelo nariz, você, gradativamente, torna-se ereto. Estenda os seus braços como asas, erguendo-as calma e suavemente, até equilibrá-los horizontalmente (à direita).

3. Assim que você completar o movimento e a inspiração, coloque as suas mãos por cima da cabeça, em uma atitude de oração (acima). Segure a inspiração. Esteja consciente da troca de energias e da renovação de vida em cada célula de seu corpo.

EXERCÍCIO DE LIBERAÇÃO DA VOZ

Algumas pessoas sentem-se incapazes de facilitar e de liberar as suas vocalizações. Elas podem sentir a sua voz natural, de alguma forma, bloqueada, amarrada ou suprimida. Tente este exercício de liberação da voz como parte de seu programa vocal.

Sente-se de cócoras, dobre e recurve o seu corpo em um nó, teso e compacto, de braços e de pernas; tente condensar-se em uma menor massa possível. Segure a sua respiração e os órgãos vocalizadores no centro desta massa. Como último esforço, respire e torne os espaços, que você ocupa, ainda menores. Segure-se nesta posição por um momento. Então, simultaneamente, respire e estique-se, rápida e vigorosamente. Solte a sua voz num profundo “ugh”, por meio do som mais profundo que você possa encontrar. Maximize e aproveite o espreguiçamento. Descanse por um minuto. Repita o exercício por até dez vezes. A cada vez, interiorize mais, e projete a sua voz relaxada mais forte e distantemente. Observe que você envolve todo o seu corpo na vocalização, particularmente, a pélvis e o diafragma.

Vocalizações diárias

As pessoas não “trabalham” a música. Elas “tocam-na”. Quando canta com o seu instrumento vocal, você o aproxima de um senso de diversão e de alegria.

Desarmamento — Comece pela vocalização na sua vida diária toda vez que você andar, curvar-se, espreguiçar-se e retorcer-se.



4. Quando você estiver preparado, silenciosamente, expire pela boca, e abaixe os seus braços, reta e vagarosamente, até que estejam abaixo da horizontal. Rapidamente, solte o ar remanescente em um suspiro audível, e permita que a parte superior de seu corpo caia pesadamente, curve o quadril para a frente, a cabeça pendendo (acima).

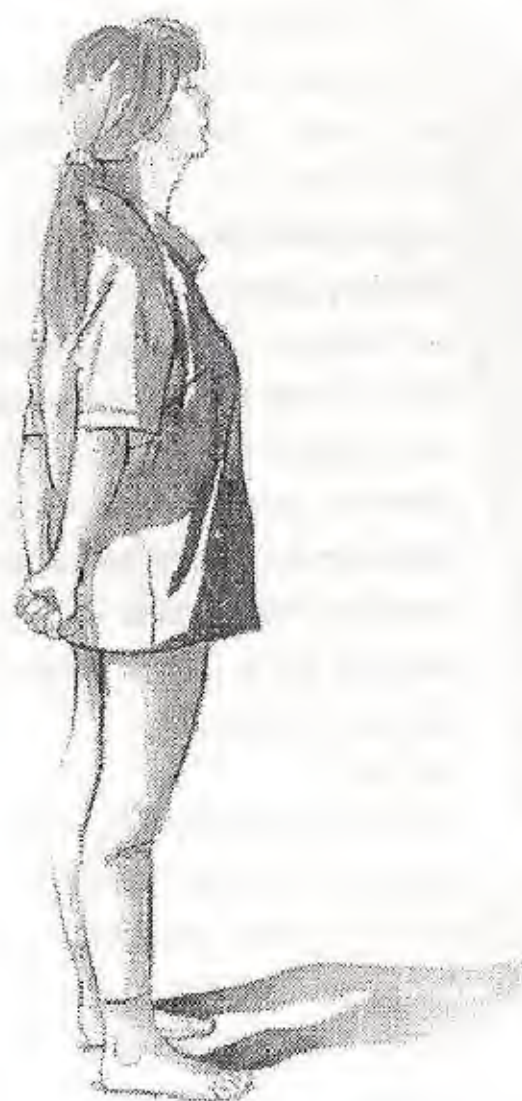
Conscientemente libere todo o ar “usado”, de que você não mais precisa.

Relaxe por um momento e repita o exercício desde o início.

"A utilidade de um recipiente reside no formato de seu vácuo."
 Provérbio hindu

Murmure, silenciosamente, cante uma melodia favorita, ou simplesmente, murmure harmonias bucais como "da-de-das". Observe, importantemente, como a sua voz responde, quando certas partes do corpo estão envolvidas em movimentos. Por exemplo, ela se torna mais quieta ou mais hesitante, quando você coloca em movimento os músculos do pescoço, ou mesmo os do seus quadris? Isso pode ajudá-lo a localizar as áreas de "proteção" — partes do seu corpo que parecem estar tesas, tensas e enrijecidas, cobertas com uma "armadura". Esta é freqüentemente o resíduo de experiências (quase esquecidas) dolorosas, congeladas em sua resistência muscular. Tente vocalizar essas sensações congeladas, a fim de dissolvê-las e liberar você mesmo (v. p. 85).

Dançar — Dançar qualquer estilo é extremamente recomendável. A habilidade não é necessária. O importante é que você mova-se ritmicamente e adote um padrão cantado,



Para a segunda parte do exercício físico de respiração descrito na p. 57, segure as suas mãos, enganchadas, um pouco acima da parte superior de suas costas (à esquerda). Então, curve a cintura o máximo que você puder, enquanto mantém as suas mãos um pouco acima da sua cabeça (à direita).



que seja, naturalmente, profundo, livre e relaxado. Se você é tímido e inibido, tente dançar, cantar com um companheiro ou em um grupo, para abrir a “gaiola” da autoconscientização e da inibição.

Cantando com os outros — Com familiares ou amigos, combine uma sessão de canto onde toda a mensagem possa ser cantada — não importa de que forma! O intervalo do café ou a hora das refeições é o ideal. Tente estilos como a ópera, o *blues*, ou antigos *vaudevilles*. Você, certamente, se surpreenderá com os recursos vocais revelados por si mesmo e por seus companheiros; o riso gerado é em si mesmo terapêutico e um maravilhoso lubrificante social.

Ressonância vocal — As ondas sonoras ressoam pelas paredes ou pelos limites de espaço. Em um volume limitado, elas e suas reflexões também interagem entre si ao produzir “vibrações” sonoras, denominadas reverberações. Você pode experimentá-las ao cantar com a sua cabeça próxima ao canto de uma parede, ou dentro do banheiro, ou pelas mãos, em forma de concha, sobre os ouvidos, enquanto você ouve a sua própria voz.

Vogais e consoantes

Os sons vogais são qualidades tonais de voz carregados por um fluxo ininterrupto de ar. As consoantes resultam da interrupção desses fluxos de ar. Os sons continuados das vogais são determinados pelo formato de espaços ressonantes dentro da garganta e boca, e, demasiadamente, enriquecidos pelos “sons secundários” harmônicos produzidos nas cavidades. Há muitas variações sutis encontradas entre as cinco letras vogais principais, em inglês, a-e-i-o-u. De fato, no inglês-padrão, há bem mais do que cem variações vocálicas!

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO FÍSICA

Essa rotina, em duas partes, coordena os movimentos de respiração com uma mínima “contração muscular física” das outras partes de seu corpo. Ele é um preparatório útil para esforços físicos mais vigorosos e encoraja o desenvolvimento da respiração suave.

Permaneça, confortavelmente, com os seus braços soltos, ao lado do corpo; os pés ligeiramente separados. Segure as suas

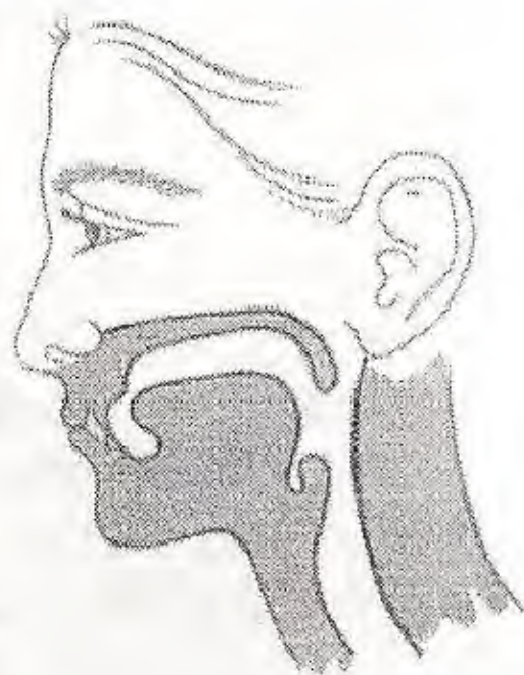
mãos, enganchadas, atrás de seu pescoço. Verifique se a sua cabeça, pescoço e espinha estão alongados, completa e verticalmente; expire. Mantenha esta postura, curve a sua cintura para a direita, de forma que o seu cotovelo direito aponte para o chão. Sinta-se alongando o seu lado esquerdo. Inspire e segure a respiração. Então expire e coloque-se em posição vertical. Descanse por um momento, e repita o movimento para o lado esquerdo. Tente, aproximadamente, dez a vinte movimentos para a esquerda-direita completos, dando atenção como a sua respiração em todos os seus movimentos corporais.

Descanse por um minuto ou mais, então vá para a segunda parte do exercício. Princípie como antes, segure as suas mãos atrás das costas, distante aproximadamente 20 cm (8 polegadas) da sua parte superior. Inspire e segure o ar. Mantenha as mãos unidas e os braços esticados, curve a cintura para frente de forma que as suas mãos, enganchadas, distanciem da sua cabeça o máximo possível. Expire e descanse momentaneamente nessa posição. Então, alongue novamente, inspire e sinta os seus pulmões encherem-se de ar fresco. Repita o movimento da inclinação por dez ou vinte vezes. Finalmente, deite-se, calmamente, por um minuto ou dois, dando atenção à forma como a sua respiração recupera-se.

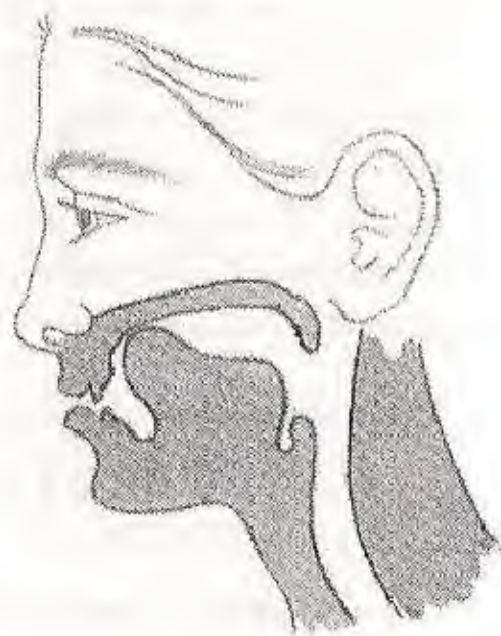
Opostamente às vogais, as consoantes resultam da interrupção de ar, que é rapidamente liberado. O seu músculo mais flexível — a língua — é o principal liberador e formador dos sons consonantais. Repita a série “éle, te, ene, que, ge” e perceba como a sua língua libera o som para mais longe e para trás da sua boca e garganta. Descubra as ressonâncias e as harmonias dos sons vocálicos por si mesmo, ao sussurrar a série vocálica a-e-i-o-u. Cubra uma “escala” de sons do tipo musical, que tenha em média aproximadamente 1 e $\frac{1}{2}$ oitavas. Cante-as em tom baixo, e em seguida em tom alto. Para garantir a clareza vocal, não há melhor exercício que, ritmicamente, vocalizar o seu método por meio de uma série de formações consonantais, mas de um modo sussurrado, baixo e exagerado. Isso coloca muitos dos seus músculos faciais e da garganta em ação e com efeitos rejuvenecedores. A articulação viva é boa de ser vista, também.

EXERCÍCIOS DE MURMURAÇÃO

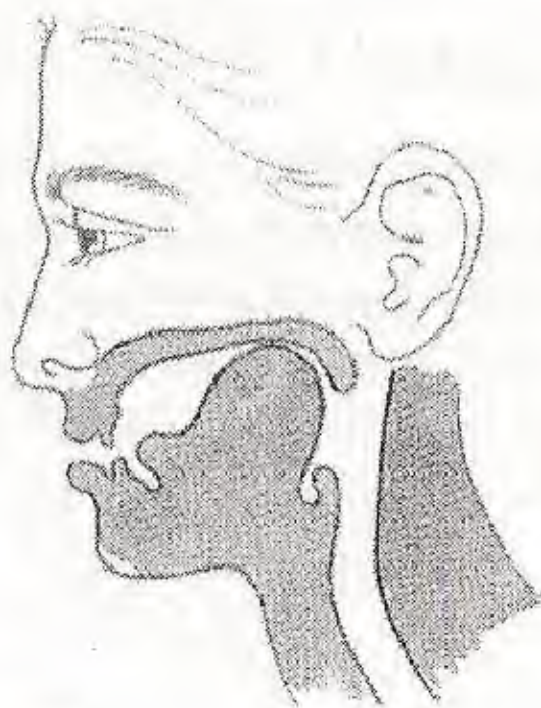
Explore as reverberações dentro da sua própria câmara de ar, em seu corpo, por meio da murmuração — um exercício vocal por excelência. Nós naturalmente murmuramos quando estamos satisfeitos, alegres e absor-tos, de acordo com a situação. Há, igualmen-te, três posições importantes na murmuração. Tente cada uma por vez. Por que não agora? A primeira posição é com os lábios fechados — um simples “mmmmmm”. Você pode imergir em vogais sonoras abertas, como “mmmaaah, mmmeeeh, mmmooo”. A segun-da é com a ponta da língua contra a saliência (cristas palatinas) em direção à face do céu da boca, produzindo o “nnnnnn”. Novamente abra e mergulhe em sons vocálicos, como “nana, nnneeeh, nnnooo”. A terceira é com a parte posterior da sua língua suspensa em di-reção ao palato mole na parte detrás do céu de sua boca. Produza o som mais nasal “ngn-gngng”, abrindo para “ngngaaah, ngngeeeh, ngngngooo”.



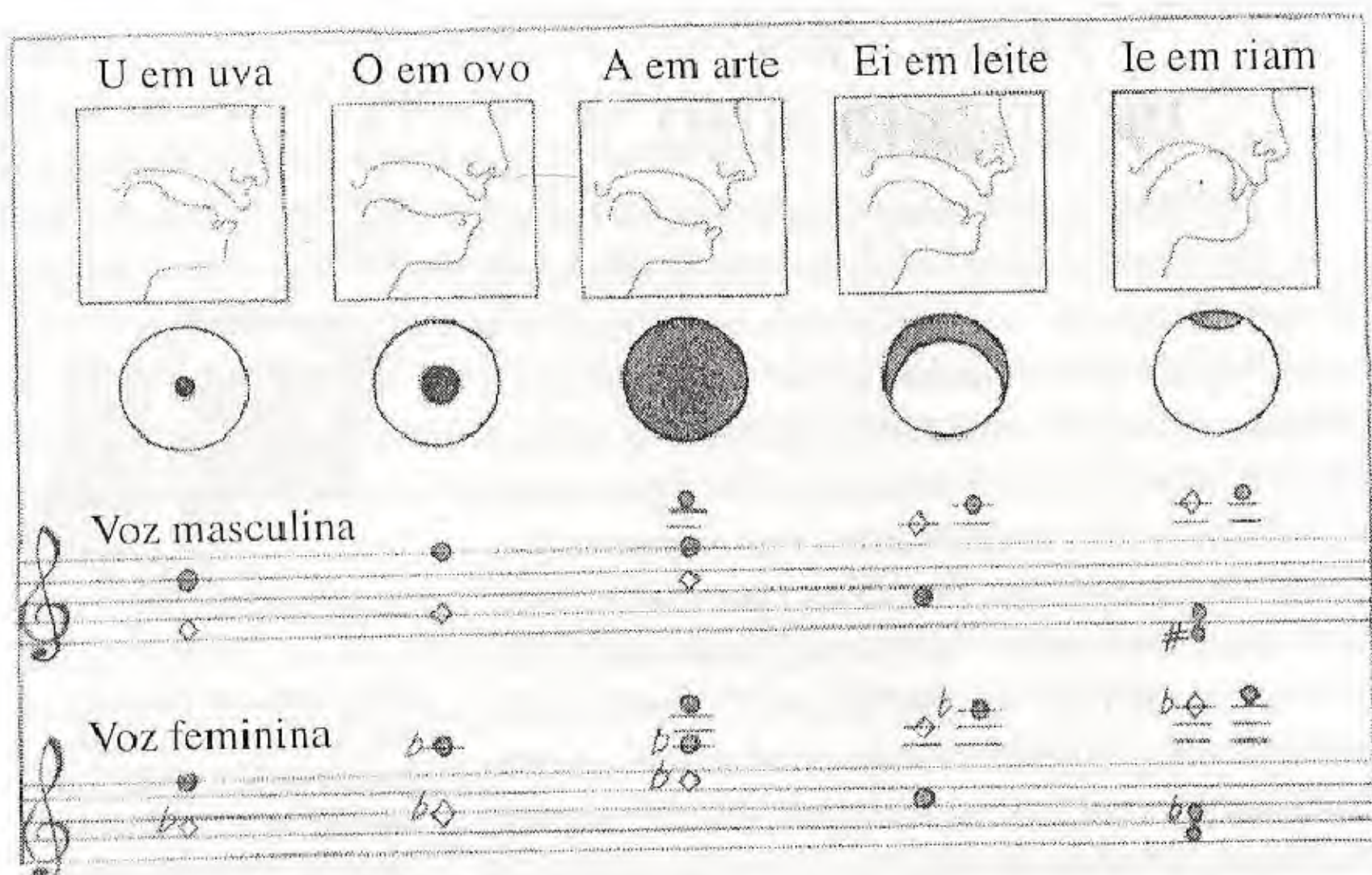
Ao murmurar “mmmm”, seus lábios estão fechados, e a sua língua repousa no assoalho da boca (acima). Sinta as vibrações no seu palato (o céu da sua boca).



Produz-se o murmúrio “nnn”, quando a sua língua toca a parte frontal dura do seu palato (acima). As vibrações podem expandir-se até os seus ouvidos.



Segure a parte dorsal de sua língua contra a parte posterior e mole de seu palato, para produzir o murmúrio nasal “ngngng” (à direita). As vibrações viajam para dentro de sua garganta e pescoço.



As cinco vogais chamadas italianas formam a base de uma boa prática vocal. As ilustrações acima mostram as posições da boca e da língua. Abaixo estão as representações esquemáticas da “percepção” de uma forma vocálica, combinando lábio e posições da língua, vistas de frente. Embaixo delas estão os diapasões das vogais sussurradas, em uma escala musical, para vozes médias masculinas e femininas, respectivamente.

“A alma está em sua língua; a língua é o leme ou roda de direção com a — qual o homem conduz o seu curso no mundo.”
Antiga crença egípcia

EXERCÍCIOS CONSONANTAIS

Para aliviar a tensão ou exaustão em sua língua, alongue-a para fora enquanto boceja. (Observe a delicadeza com que os gatos fazem esse exercício!) As sensações internas em um bocejo são semelhantes às experimentadas em um bom canto. Algumas vezes a sua língua pode sentir-se “preguiçosa”. Para curá-la, cante ou diga alguns sons vocálicos precedidos da consoante L, tais como “luui”, “lau”, “laaá”, “lei”. Agora faça o mesmo com a parte posterior da sua mão distante aproximadamente sete centímetros (2 e ½ polegadas) em frente a sua boca — e na inicial “L” de cada sílaba; toque a parte posterior da sua mão com a língua.

Capítulo 3

AS LINGUAGENS DA MÚSICA

A música mundial compreende uma vasta família de linguagens afins, cada uma com seu próprio vocabulário, gramática e literatura. Muitas dessas linguagens possuem um enredo escrito de grande beleza. Em todas as civilizações, a música tem sido considerada preciosa e significativa, e os livros de música e instrumentos musicais têm sido profusamente decorados com pigmentos raros, metais preciosos e pedras preciosas, por gerações de artesãos habilidosos e dedicados.

Hoje, nós estamos mais familiarizados com a representação visual da música européia ocidental, como a pintada nesse livro, com suas pautas musicais de cinco linhas e notas, como as mínimas e as colcheias. Os símbolos musicais pintados têm uma história estendida sobre séculos de desenvolvimento gradativo, impelidos por mudanças, que se fizeram necessárias devido à inovação musical e à evolução dos instrumentos musicais.

Além do indivíduo, a música possui notável poder para unir e motivar grupos e comu-

*"Orfeu, com
seu alaúde, fez
as árvores
e os cumes
montanhosos,
que se
congelam.
Curvaram-se,
quando ele
cantava,
para a sua
música as
plantas
e as flores
sempre
primaveris
assim como o
Sol e a chuva,
criadores de
uma primavera
permanente."*
William
Shakespeare

A árvore de Jessé, uma obra medieval, que reflete a importância da música na vida. Os músicos tocam uma variedade de instrumentos, e sentam-se entre os homens sábios e a mãe, que segura o seu filho (acima) e o rei coroado (abaixo).



nidades. Nações inteiras permanecem unidas e extasiadas pela música de espetáculos em cerimônias de estado. As bandas, os corais em massa, os concertos de rock, as maratonas populares e os grandes patrocinadores esportivos, em paradoxo com a vitória ou derrota, são todos exemplos da música que se faz presente e concentra as emoções particulares em uma única energia, suficientemente intensa para elevar as experiências partilhadas a um nível de êxtase.

Música e natureza

Um mundo sem os sons naturais e familiares seria, na verdade, estranho. Você pode imaginar o tempo sem a música do vento ou o ritmo do tamborilar da chuva? Um ambiente sem as ondas do mar, o murmúrio de um rio ou da torrente e da queda d'água? Abelhas que não zumbem ou grilos que não chirriam? Nós podemos denominar esses sons intrinsecamente belos de "música de Gaia", devido à deusa grega da Terra — Gaia —, que tem sido associada aos movimentos modernos sobre a natureza, a conservação e a iluminação.

Nenhuma música Gaia é, normalmente, mais amada e cantada que o canto do passarinho. Ele tem muitos paralelos com a nossa própria música. O canto dos pássaros é complexo, prolongado e rítmico; freqüentemente celebra a corte e o território, assim como as nossas próprias canções sobre casa e cuidado — os pássaros parecem, simplesmente, cantar pela alegria do canto; cada espécie possui características reconhecíveis, modificadas em alguns casos pelas diferenças locais de "dialetos" musicais; e cada pássaro desenvolve variações únicas no seu padrão melódico herdado, quase como a tradição das músicas folclóricas transmitidas entre as comunidades humanas.

Os efeitos benéficos da música, na natureza, são lenda, especialmente, no Oriente antigo. As tradições folclóricas relatam histórias musicais intrigantes, que promoviam a fertilidade e colheitas ricas. A cidade indiana de Vrindavam é conhecida por sua graciosa beleza verdejante, atribuída à música da flauta de Krishna, que restaurava a vida e a fertilidade. Mian Tan Sen, músico da corte seiscentista do imperador Akbar de Lahore, não somente era capaz de provocar o crescimento das árvores e o seu florescimento como, supostamente, modificava o tempo a fim de beneficiar as plantações imperiais, por meio da entonação de um cântico apropriado. No sul

Uma frase medieval de um poeta corriqueiro de jardim — o melro. Cada pássaro possui a sua própria “marca sonora”, um único estilo vocal e fraseológico, que capacita os estudiosos humanos a identificar não somente a espécie como o pássaro individualmente.



da Índia, acreditava-se que a música natural de murmuração e de insetos zumbidores asseguravam o crescimento saudável da cana-de-áçúcar.

A ciência moderna empresta o seu apoio. As plantas crescem mais rápido, quando a música é “tocada” sobre os campos ou em estufas. Experimentações, cuidadosamente, administradas provam que a germinação, o crescimento, a floração, a frutificação e a produção de sementes são afetadas pelas ondas sonoras de baixa frequência, desde 100 Hz até 600 Hz. Os animais de uma fazenda e os de estimação respondem à música, as vacas produzem mais leite, quando a música é retransmitida para a sala da ordenha; alguns cavalos de corrida tornam-se agitados, quando o amplificador portátil é removido de seus estábulos.

Se as plantas e os animais respondem, por que não os humanos? Sob as luzes da civilização moderna, freqüentemente apagadas e em “flocos”, nós somos os produtos evolucionários da natureza. Não há razão por que nos apartarmos ou nos tornarmos imunes. Nós temos uma certeza crescente de que a vida planetária é uma cadeia de interações, cada parte dependendo da outra. Podemos treinar a nós todos na recuperação do antigo entendimento de que a música simboliza e expressa os princípios de comunicação mútua. A música, compreendida espiritualmente, é uma reverência à vida.

Terapia da natureza do som

Por muitos anos, terapeutas e psicólogos têm ajudado os seus pacientes a observarem como a natureza musical afeta as emoções e o espírito. Você pode ser capaz de descobrir e adaptar essas observações às suas próprias circunstâncias. Por exemplo, tente o tinido musical da água corrente — um pequeno riacho, fonte ou queda d'água —, se você for superativo, inquieto ou contenha emoções reprimidas, como a inveja, frustrações e raiva. Desenhe a água, que lava e limpa, e libere a sua mente brilhante e ordenada como as pedras polidas de um leito de rio. Igualmente, o cicio de uma brisa suave pode soprar para longe a poeira mental e as “teias de aranha”.

Algumas pessoas acreditam que se estiverem sob pressão e estresse, o som do vento (especialmente o forte) torna-se frustrante e atormentador. Se isto acontece com você, sair de encontro ao vento e encará-lo poderá ajudá-lo, em vez de ficar por trás do abrigo das portas, onde os ruídos desagregados podem atormentar o seu subconsciente.

Conforme a tecnologia revela mais sobre os segredos de como tais sons produzem um forte impacto sobre o nosso ser, o canto dos pássaros pode bem ser reconhecido como uma terapia holística. Certamente não há melhor prescrição para o estresse do que uma sessão de, por exemplo, 15 minutos de canções de um melro, um tordo ou um pisco-de-peito-ruivo, igualmente.

EXERCÍCIO DE NATUREZA MUSICAL

Não precisamos de qualquer evidência para os benefícios suavizantes e espirituais da música natural, tal como a nossa alegria compartilhada frente ao canto de um pássaro. Como um processo útil de conscientização, dirija-se até o ar fresco e focalize os seus ouvidos e mente nos sons naturais, que o circundam. Faça uma lista daquilo que você ouvir, e as suas reações a eles. Aprecie o canto dos pássaros, o zumbido dos insetos, o roçar das folhas, o sibilar das gramíneas, o latido dos cães e o relinchar dos cavalos. Quais são os mais óbvios e quais são os mais escondidos? Você tende a notar os sons por meio do volume e da altura antes da frequência e do tom baixo?

EXERCÍCIO DE AUDIÇÃO NATURAL

Siga a natureza e o espírito desse texto, como uma introdução às maravilhas da música Gaia e do partilhar de alegrias e pesares com outros seres vivos.

“Ouça! Primeiramente, permaneça em silêncio. Se você puder encontrar um local para meditação, embaixo das árvores, próximo ao rio, nas montanhas ou em um jardim tranquilo — bom! Se não, entre na sua paisagem interna, o jardim plantado e cuidado pela sua imaginação criativa.”

“Ouça! Deixe que o céu, a luz, a terra, a água, as pedras e animais cantem dos seus corações para dentro do seu. Você não precisa ‘fazer-se’ cantar ou aprender “como”. Se você tem um coração aberto e amor para escutar, o canto surgirá como o desabrochar de uma flor.”

“Ouça! Talvez seja apenas para você sozinho. Talvez você queira dividi-la com outro ouvinte ou com muitos ou ainda com a alma de um amigo falecido. Você pode lembrar-se para sempre. Ou por um dia ou por uma hora. Isso não importa. Sua fonte é infindável. Ela é suficiente para que você a ouça. Você pode retornar ao mundo das canções sempre que seu coração responder a esse chamado. Apenas ouça!

Formas musicais básicas

A forma musical conhecida, nos dias de hoje, no Ocidente teve seu desenvolvimento completo no século XVIII. Mas, deve-se enfatizar que a música, de qualquer estilo, tem elementos formais em seu enredo. A conscientização desse “formato nos sons” pode auxiliar na apreciação da música e nos seus efeitos terapêuticos, assim como você aprende a reconhecer as diferentes formas e a entender os seus significados internos.

Uma nota de um simples tambor ou de uma única corda de piano, violino ou guitarra pode formar um som musical. Mas a unidade estrutural da música, em um discurso, é a frase. Originariamente, a frase era um grupo de notas ou palavras (uma “linha”) que podia ser cantada em um sopro, sem desconforto. Miríades de exemplos de uma frase são encontrados entre nas canções dos hinários tradicionais e nas canções folclóricas.

Duas frases sucessivas assumem a forma da simetria “pergunta/resposta” e são descritas como seqüências musicais; esse é o motivo essencial de uma melodia ou “ária”. O nosso prazer natural na repetição e no contraste na construção de seqüências musicais de quatro-cinco versos estruturam inúmeras canções populares e familiares, desde a ópera até o “blues”, de Cole Porter até os Beatles. Essa dupla simetria dobrada expressa uma dualidade complementar. Seu significado interno de equilíbrio, retenção e conclusão pode ter efeitos terapêuticos sobre a perda do equilíbrio mental ou emocional, o choque, o medo do isolamento ou solidão, a inquietação e a falta de concentração.

Em comparação, uma forma musical com uma estrutura ternária tem duas declarações musicais similares, com uma seção média diferenciada. Podemos encontrá-la em muitas canções populares como na “oitava média” ou “intervalo instrumental”. Por meio da sua promessa interior de um novo começo e de uma transformação sem destruição, essa forma pode trazer efeitos benéficos nos problemas causados por idéias fixas, inércia, falta de adaptabilidade e medos de novos acontecimentos ou de espaços abertos.

Um terceiro exemplo é a forma rondó, baseada na balada ou música histórica, com versos ligados entre si, por meio de um coro recorrente. Os significados internos, aqui, provêm de excursões e da volta ao lar; relatam o velho e o novo e determinam o estranho e o familiar. Muitas passagens, na forma rondó, podem beneficiar estados de pessimismo, perda de fé ou coragem, amargura, cinismo e ressentimento.

O quarto exemplo é, freqüentemente, chamado de ar e variantes. Ele é a declaração central da música, expressada, por diversas vezes, como modos diversos e “ornamentações”, segundo a imaginação do compositor ou do músico. O significado interior reflete o “eu” múltiplo — as diferentes facetas da personalidade, que aparecem em diversas situações e relacionamentos. Experimentar a música dessa forma, por exemplo pelo jazz, pode ajudar nas situações que envolvam vergonha e culpa, medo ou expressão da própria personalidade, limitações auto-impostas e ódio por si mesmo.

EXERCÍCIO DA FORMA MUSICAL

Cante uma de suas canções favoritas por algumas vezes. Pode ser um hino ou uma melodia folclórica, uma canção teatral ou uma composição popular; o ideal deveria abranger completamente o an-

tiquado e o lírico. Se você é incapaz de escolher uma, comece com a amada canção tradicional “Mova-se silenciosamente, doce carruagem”.

Primeiramente, leia e estude a estrutura musical. Cada linha é uma frase, e o primeiro par de frases forma uma sentença musical, que estabiliza a melodia. A segunda sentença, virtualmente, repete e reafirma a melodia. As linhas cinco e seis introduzem uma aproximação inquisitiva. Ambas as linhas finais respondem à pergunta e tornam a melodia um círculo totalmente satisfatório.

Em seguida, analise as letras, os significados e pronúncias, e a história que desenvolvem. Com seu ouvido mental, observe como as notas musicais complementam a composição lírica, com suas rotações e seu conteúdo emocional.

Então, cante a canção algumas vezes. Observe como as estruturas dentro das letras e a melodia refletem o padrão emocional de onde a canção se origina. Você pode imaginar-se cantando a mesma melodia, mas com uma declaração em vez de uma pergunta nas linhas cinco e seis? Ou com as duas últimas linhas faltando? Tente esse processo com algumas de suas canções favoritas, especialmente as letras tradicionais e melodias, que têm encantado gerações e contrariado os rigorosos testes de tempo.

EXERCÍCIO DE POESIA CANTADA

Este exercício e as suas muitas variantes encorajam-no a reintegrar poesia e música, e a combiná-las com o movimento físico. Ele ajuda a acelerar as suas reações, a retirar o estresse de seus mecanismos vocais e a anular quaisquer inibições, que você tenha, associadas com o canto. É um excelente exercício para a confiança vocal e coordenação do corpo, mente e voz.

Selecione um de seus poemas favoritos e amados. Você precisará de um grande balão inflável e muito espaço aberto, onde possa mover-se, enquanto mantém a sua atenção voltada para outro ponto. Coloque o balão em contato com o ar, movimente-o por meio de toques leves de seus dedos, cabeça, joelhos e dedos dos pés. A cada contato, cante uma palavra do poema, e concentre-se na sincronia perfeita entre o som e o toque. Você, rapidamente, deveria imaginar o esforço físico, pequeno, gasto e, paradoxalmente, a vitalidade demandada de seu corpo e mente. Tanto o balão como as suas vocali-

zações respondem melhor à delicadeza e à precisão do impacto. Conforme você torna-se habilidoso, você poderá imaginar outras formas para esse exercício. Você pode tentar cantar uma escala musical, enquanto mantém o balão para cima, ou trabalhar com um parceiro ou um grupo.

Poesia e música

A poesia e a música têm um manancial de expressão — a sua voz. Por meio da poesia e pela canção, você é capaz de expressar sentimentos, que frustram definição no discurso cotidiano e no vocabulário. Você descobre saídas aceitáveis para atitudes negativas e emoções que, por outro lado, paralisariam ou inundariam sua psique. Essa noção encontra expressão extrema, nos vários tipos de terapias primitivas e de grito.

Em muitas sociedades, essa dualidade funcional discurso/canção da voz é, erroneamente, dividida entre analítica e emocional: “cabeça e coração”, “matéria e espírito”, “fato e fantasia”. No entanto, considere a sua voz como um espelho de dois lados, que reúne música e letras sob um único foco; sinta-se, igualmente, em casa a cada modalidade. Cante as preces dos poemas! Expresse as melodias de um verso célebre!

Os poemas podem ser profundos, provocativos ou simplesmente divertidos! Eles podem ser esmeradamente construídos ou improvisados, lidos ou pronunciados em voz alta, ou combinados com música, dança e arte visual. A poesia pode ser intensamente pessoal e privada, ou compartilhada, em bons e maus tempos, e acima de tudo, para reconhecimento, bênção e prazer.

*Mova-se
silenciosamente,
doce carruagem
Mova-se
silenciosamente,
doce carruagem
que vem levar-me
para casa
Eu observei Jordão e
o que eu vi
Fez-te levar-me
para casa?
Uma legião de anjos
seguem-me, e
Vêm levar-me para
casa.*

"Todas as mágoas podem ser perdoadas, quando você as coloca em uma história."
Isak Dinesen

“O nascimento da linguagem era o berço da humanidade. Cada palavra possui a equivalência sonora de uma experiência, conectada ao estímulo interno e externo — um foco de energia em que se realizou a transformação da realidade em vibrações de voz humana: expressão vital da alma. Por meio dessas criações vocais, a humanidade apossou-se do mundo.”

Lama Gorinda

As artes do silêncio e do riso

As terapias do som ocupam lugares especiais nas duas modalidades de expressão, que vêm do oculto do seu subconsciente: o silêncio e o riso.

O silêncio não é um espaço a ser preenchido a todo custo, mas uma presença viva a ser cultivada, um conforto e uma terapia. Os cantores aprendem a apreciar o silêncio e são treinados para evitar quaisquer conversas improdutivas antes de uma apresentação. Pense no poder comunicativo da mímica. Alguns dos maiores mímicos do mundo combinam a arte do silêncio com a do riso à medida que parodiavam, para alegria da platéia. Observe a quantidade de mímica usada, quase naturalmente, em uma conversação animada, no ensino e nos debates públicos, nas situações do dia-a-dia, na loja ou no café, na rua ou nos transportes. Normalmente, os gestos pessoais reforçam as suas palavras; mas as suas linguagens corporais contradizem, ocasionalmente, as suas expressões verbais mais veementes. O que você acredita estar mais próximo da verdade?

É difícil de ressaltar a importância do riso para o corpo e para a alma. O riso vira o mundo de ponta-cabeça, de dentro para fora e atrás para frente. Ele alimenta a sanidade e explode todo tipo de ostentação. O riso, vindo do coração, tão bom quanto as lágrimas, pode dissolver as conchas de solidão e insegurança. Ele é imensamente terapêutico. E é cientificamente provado inofensivo lenitivo, porque libera as substâncias calmantes naturais do corpo, conhecidas como endorfinas, do cérebro. Toda vez que a realidade estiver ameaçada pela falsa seriedade, ou o senso

comum for invadido pelas infantilidades dos chamados “poritos” e tecnocratas, introduza os palhaços! Cultive a proximidade do riso, que vem de dentro. Procure o melhor, ou pelo menos, veja o lado engraçado. Seja alegre, radiante e vivaz; inflame-se de saúde; coloque as dificuldades sob perspectivas; deslize em direção da luz. Todas as terapias buscam o “leve toque”, e o riso é exatamente isso — um toque de luz.

EXERCÍCIO DO SILÊNCIO

Você já esteve totalmente imerso em silêncio real? Nesse mundo barulhento e poluído por aviões, caminhões, rádios e maquinaria pesada, isto torna-se cada vez mais difícil. Mas, com engenhosidade e planejamento, ainda é possível. Por que não experimenta permitir-se uma pequena fração de silêncio a cada dia?

Assim como uns cinco ou dez minutos irão provar-se um desafio, eles também irão provar-se refrescantes e relaxantes. Aceite-o não como uma recusa à comunicação, mas como um período de escuta intensa. Episódios de silêncio ajudam a revigorar e a aperfeiçoar a sua voz, o seu vocabulário e os seus padrões discursivos.

Valorize o poder comunicativo da mímica. Se você estiver preparando uma declaração pública, a apresentação verbal de uma idéia ou as linhas de uma peça ou poema, tente mimicar a intenção do enredo. Comunique a sua mensagem silenciosamente, por meio de gestos ou pela linguagem corporal.

A música e a questão espiritual

Um venerado traço etário, de muitas culturas, ao redor do mundo, e difundido no espaço e no tempo, é a tradição do xamanismo. Acredita-se que o xamã, homem ou mulher, comunica-se, direta e freqüentemente, com o espírito do mundo, enquanto está em transe ou estado extático. Esta crença é, freqüentemente, confundida com cura e adivinhação, assim como com outros assuntos de importância comunitária, como a chuva para as colheitas. Os sons, provenientes das próprias vocalizações de um xamã, ou das vozes de participantes e espectadores ou, ainda, dos tambores e de outros instrumentos são primordiais. Freqüentemente surgem em forma de cânticos repetitivos.

As cornetas cerimoniais soam em um "eisteddfod" galês. Esses festivais têm origens remotas e reúnem músicos, dramaturgos, dançarinos e atores, que fundem a linguagem musical com outras artes dramáticas.



A cura xamânica é, no entanto, o elo entre as pessoas e o mundo espiritual. Através dos tempos, esses indivíduos têm sido chamados a papéis sacerdotais, em tempos de crise e para testes de bravura — ritos iniciáticos de passagem para o privilegiado poder de cura mística. Quando a canção vem do coração, o curandeiro e o povo tornam-se um só corpo espiritual. A liberação espontânea dos cânticos sagrados confere sobre o curandeiro e a comunidade um poder, que é reforçado a cada repetição subsequente. A partir de lembranças sobre julgamento e tortura, o curandeiro chama “para dentro da vida” os outros que enfrentam a doença e a morte. Tais cantigas e canções são quase seres vivos, “companheiros de solidão”, cantados pelo sopro de homens e mulheres, que acreditam serem os discursos insuficientes. Um curandeiro explicou: “Quantas canções eu tenho dentro de mim, não posso dizer-lhe..., há tantas ocasiões de alegria e pesar, quando o desejo vem até mim para cantar... todo o meu ser é uma canção”.

Mergulhar na alma mais íntima de um curandeiro xamã é o ingresso ou passagem, que leva ao espírito do mundo. É por meio desta porta — fechada, na maioria das vezes, para os iniciantes —, que o cantor é impregnado pelos mistérios do canto e da cura. As canções curativas nasceram na tranquilidade e no silêncio, enquanto o compositor meditava sobre “as coisas belas” dos arredores, tais como a floresta ou a montanha. As melodias, ritmos e letras surgem como bolhas das profundezas oceânicas, que procuram ar para aliviar a sua pressão. Estas canções, provenientes dos domínios do inconsciente, não são facilmente atingidas; o curandeiro precisa penetrar as alturas do inconsciente e mergulhar

Usando os cânticos

Comece a explorar o uso dos cânticos, primeiramente, por aqueles mostrados nesta e na próxima página, e prossiga com os criados por vocês mesmo. Siga a sua mente sempre que o som repetitivo do cântico enfocar o interior da sua alma e espírito.

Cântico da Montanha

Chegando em casa,
olhe para mim,
localizada entre o
arco-íris,
assentada em casa.
Olhe, aqui, para este
local sagrado.
Sim, chegando em
casa, olhe para mim!
Na vida infinita e
além dela,
Sim, chegando em
casa, olhe para mim!
Com alegria
descomedida,
Sim, chegando em
casa, olhe para mim!

Cântico da partilha

Eu uno a minha vida
à sua vida,
Pois nossos dias na
Terra são longos,
Pois os dias de
nosso povo serão

Continua

Continuação

longos,
Pois podemos ser
uma única pessoa.
Pois podemos findar
nossos caminhos
juntos.
Talvez o meu pai te
abençoe com vida
Talvez os nossos
caminhos possam
ser preenchidos.

nas profundezas da alegria, da dor, da solidão e do medo. Essa é uma aventura heróica e acrescente-se “somente o humilde torna o sonho realidade, e juntamente com o sonho há sempre uma canção”.

Cada um de nós possui a capacidade de desenvolver, pelo menos, um eco desses poderes curativos. O sonho, que contém a sua canção, pode ser somente para você, e revelar-se um cântico único e pessoal — sua própria “marca de vida”. Ou o sonho pode manifestar-se como uma canção curativa, para um vizinho doente, para um chamado coletivo de um grupo local — como um hino para toda uma nação ou como uma música, que abala o mundo.

EXERCÍCIO GRUPAL DE MOVIMENTO MUSICAL

Esse exercício grupal, para três ou até seis pessoas, combina música, movimento, audição e atenção geral. Pratique-o em uma área com espaços abertos, para que cada participante possa movimentar-se livremente, e onde vocês possam permanecer quietos e despreocupados. Um sentimento mútuo de sensibilidade e confiança é importante. Antes de começar, verifique se cada um de vocês tem espaço pessoal suficiente. Certifique-se de que cada pessoa possa alongar os braços, desimpedidos, em toda a direção, a partir de um ponto predeterminado.

Primeiro: Cada membro do grupo, homem ou mulher, canta um item de sua escolha — um hino, uma balada tradicional, uma rima televisiva ou até mesmo uma canção improvisada — todos ao mesmo tempo. Mantenha os volumes de suas vozes dentro de li-

mites previamente acordados. Isso ajuda cada participante a manter a identidade pessoal, a despeito de possíveis distrações, sem gritaria!

Segundo: Continue a cantar e a fazer movimentos também improvisados, usando toda a área de trabalho. Procure respeitar o espaço pessoal do outro, para que ninguém seja interrompido. Lembre-se de continuar cantando e movimentando-se, durante essa fase do exercício. Esse é um bom teste para a adaptabilidade física e mental, assim como para a agilidade!

Terceiro: Cante e mova-se como antes — mas, agora, vagorosamente e com os olhos fechados. Perceba as suas próprias posições somente pelo som. A concentração intensa deste exercício irá ajudá-lo a mergulhar na conscientização dos movimentos e nos sons do dia-a-dia a ponto de o exercício tornar-se uma “meditação ativa”.

EXERCÍCIO DA AUDIÇÃO ATIVA

Ouvir e entender a linguagem musical pode curar, especialmente quando esta engloba os seus sentimentos mais profundos e as suas aspirações. Ouvir por meio do coração, e não pela mente, é uma forma de meditação. Se você, verdadeiramente, ouvir a grande música, e permitir que ela chegue até o seu coração, você será surpreendido por uma experiência realmente terapêutica, que poderá ajudá-lo durante tempos de estresse mental, saúde abalada ou distúrbios emocionais.

Faça sua escolha de discos num local onde haja uma coleção pequena e personalizada. Selecione apenas algumas peças que, verdadeiramente, “falem” para a sua mente e coração. Escolha diretamente, do seu in-

Cântico navajo para cura noturna

Alegremente, eu me curei,

Alegremente, o meu interior esfriou,

Alegremente, eu andei para frente

Meu interior esfriou, e eu pude caminhar,

Sem quaisquer dores, eu pude caminhar,

Como costumava ser, pude eu caminhar,

Alegremente, ao lado de abundantes nuvens, pude eu caminhar,

Alegremente, ao lado de chuvas torrenciais, pude eu caminhar,

Alegremente, no rasto do pólen, pude eu caminhar,

Alegremente, pude eu caminhar.

Canto Sioux de celebração do Sol

Uma voz,

Eu enviarei,

Ouçá-me,

Ó Terra,

Inteira.

Uma voz,

Eu envio.

Ouçá-me!

Eu estou vivo!

terior, desconsiderando a opinião de especialistas ou modistas. Determine qual a música, que você não compreende ainda, mas que supõe proporcionar uma realização possível. Evite a música que você, instintivamente, acredita deixá-lo vazio e desmotivado.

Sente-se em um local confortável, onde você possa relaxar de olhos fechados, embora em estado consciente e alerta. Escolha uma de suas peças musicais, com aproximadamente oito a dez minutos de duração. Toque-a de uma só vez, e ouça-a. Permita que a música, simplesmente, “inunde-o”. Visualize os sons como formas e cores, que filtram a sua pele em sua corrente sangüínea, ossos e nervos.

Depois de uma pausa, ouça a peça novamente. Use os seus braços e mãos para expressar o que você está ouvindo. Os sentimentos, os pensamentos e devaneios evocados pela música devem fluir do seu coração para os seus ombros, representando a sua vontade; e, em seguida, para os antebraços, que representam as suas emoções. Os sentimentos percorrem as suas mãos e dedos até as pontas, expressando a sua atividade intelectual — e para fora do seu próprio mundo.

Finalmente, some sua voz aos seus movimentos. Murmure, cante ou use a sua voz sob qualquer forma. Você, certamente, será surpreendido pela desenvoltura dos movimentos e sons, e pela sensação de elevação e inspiração posteriores.



A música é a passagem que leva à descoberta pessoal. As crianças, especialmente, possuem uma atitude aberta e, freqüentemente, demonstram-se mais desejosas que os adultos, quando se expressam por meio de instrumentos e canções.

Capítulo 4

A AUTO-EXPLORAÇÃO ATRAVÉS DO SOM

A voz liga os níveis consciente e inconscientes de seu ser. Você pode executar pesquisas, investigações e exercícios, que ajudam a aproximar esses dois níveis de existência, em relações harmoniosas, que se revelam poderosamente terapêuticas. Este capítulo demonstra como você pode usar a voz e outros sons, e movimentos associados as suas habilidades mentais e emocionais interiores, a fim de descobrir mais sobre este seu “eu” interno. Através da autoconscientização, acentuada, você irá iniciar-se nos caminhos da cura. A orientação e guia, nas páginas seguintes, refletem exatamente isto em vez de uma instrução fixa e imutável. Leia todas as diferentes séries de atividades e exercícios, e selecione aqueles que mais se assemelhem a sua própria situação. Não tenha medo de modificar os exercícios ao seguir os seus instintos e a sua imaginação criativa.

EXERCÍCIO DE EXPLORAÇÃO FACIAL

Como um exercício inicial para familiarização, conheça a sua própria face — pelo toque. Com os seus olhos fechados, explore a estrutura óssea de seu rosto por meio das pontas de seus dedos, e dê atenção particular ao seu nariz, sobrancelha, bochechas e músculos maxilares. Cuidadosamente, sinta as formas embaixo da sua pele e carne. Faça do seu modo. Familiarize-se com os contornos e com o

vigor ósseo interno, sob os traços que você, pela visão, conhece. Com os seus polegares, encontre as extremidades de seu maxilar inferior, abaixo dos lóbulos das orelhas. Siga a linha desse osso mandibular, passe pelo ângulo agudo e siga a depressão curvilínea, continuando essa exploração até que seus polegares encontrem-se embaixo do queixo. Suas expressões faciais e vocalizações são mantidas por essa estabilidade óssea interna.

Conduza as explorações conforme você murmura, fala, canta e articula. Sinta os movimentos, vibrações e ressonâncias, que produzem os sons.

São algumas áreas sensíveis ou suaves ao toque? Se a resposta é sim, trabalhe, gentilmente, nelas, girando seus polegares em pequenos círculos a fim de aliviar as tensões, que lá se encontram (v. p. 92).

*"Um único
cantor não faz
a canção.
É necessário
alguém para
ouvi-la,
Um homem
abre a sua
garganta, e
canta,
Um outro
canta-a em
sua alma."
Da "Canção
em pedaços",
por
Rabindranath
Tagore*

Cantando as escalas musicais

Você, provavelmente, lembra-se de ter cantado as escalas musicais, durante os anos escolares, e a melodia das típicas oitavas de oito intervalos, que começavam na nota Dó média: *dó, ré, mi, fá, sol, lá, si, dó*. Tente, no entanto, pensar em escalas, como escadas de mão e escadarias, que espiralam para cima e para baixo as oitavas do som. Dedique-se ao seu prazer. Use-as como liberdade de acesso para sons musicais posteriores e para melodias, que sobem e descem os degraus do espectro sônico.

EXERCÍCIO DO PRÓPRIO NOME

Um nome é uma fonte de sons conexos, que, por representarem uma pessoa, são revestidos de significados, memórias e hipóte-

Notas erradas

Intrinsecamente, não existem notas erradas. Há, no entanto, notas perfeitamente boas em um local errado e na hora errada, porque, devido a razões igualmente errôneas, elas têm sido extraviadas. Na verdade, as notas que parecem mais dolorosamente erradas são as mais próximas do certo! Estas energias mal-aplicadas, contudo, são menos ressonantes e harmoniosas, que as notas melodiosas a sua volta. Elas são rapidamente exauridas e reabsorvidas dentro do reservatório sônico.

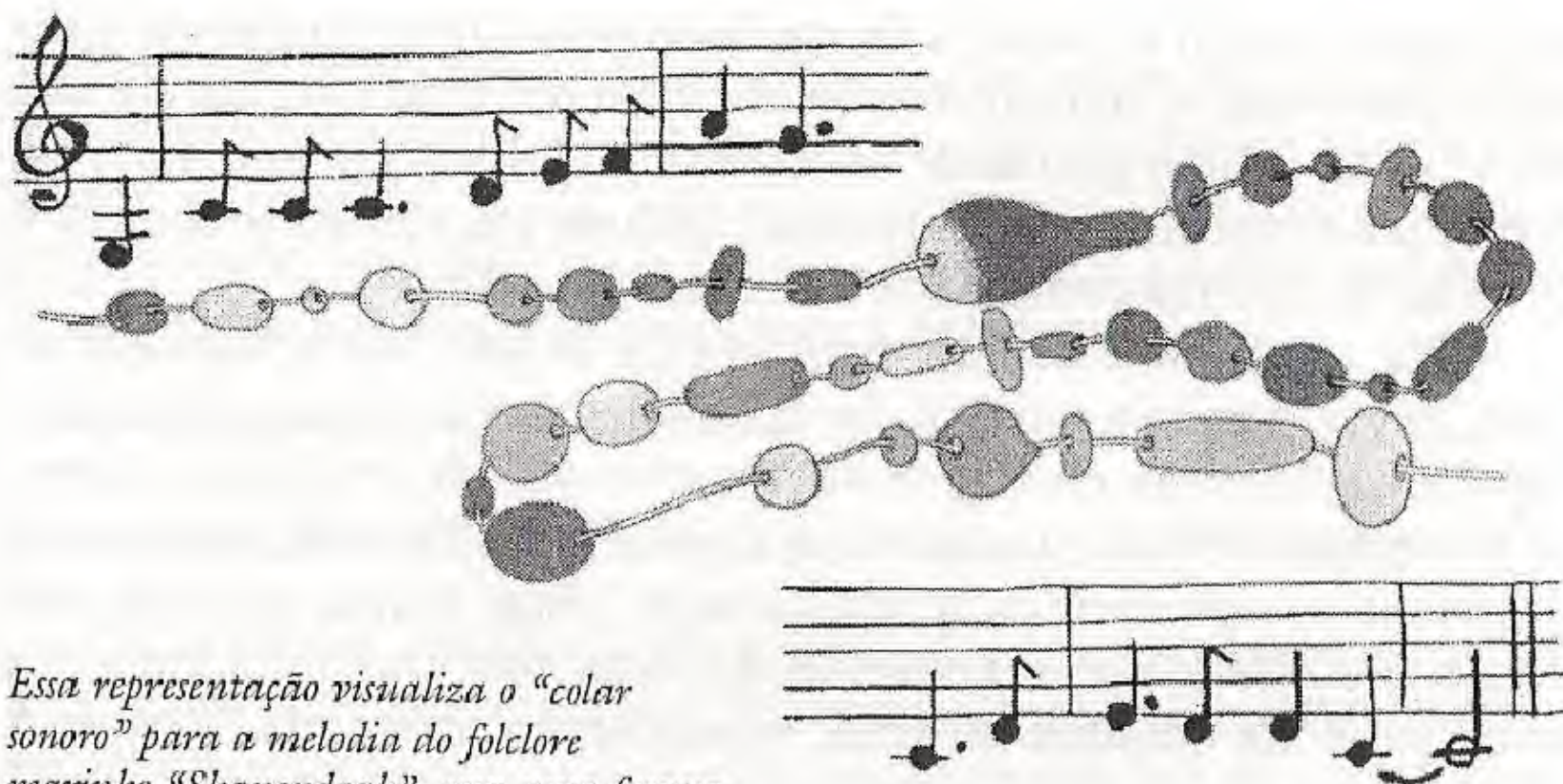
ses. Diga o seu nome várias vezes, pausada e cuidadosamente. Conscientize-se dos movimentos envolvidos, a sua respiração, e os formatos e flexibilidade de sua língua e lábios. A seguir, repita o seu nome, no seu ritmo natural — por exemplo, *Mary Elizabeth Brown*. Observe como a acentuação forma um padrão rítmico: *Ma-ry-E-liz-a-beth-Bro-own*. Fale ritmicamente. Golpee-o, caminhe sobre ele, aponte-o e pisoteie-o. Agora transforme o seu nome/ritmo em uma frase musical ao cantá-lo como canção. Experimente diversas melodias. Alguma delas soa “corretamente”? Bom, mas lembre-se de que a melodia “correta” pode diferir amanhã, porque esse exercício revela como você se sente neste instante. Algumas instruções gerais para interpretação:

Ma-ry E-liz-a-beth Brown — Você, provavelmente, tem autocontrole, é equilibrado, atento e eficiente. Silêncios, em pequena escala, são sinais de precisão.

M’ry ‘Liz-a-beth Brow’ — As poucas vogais e a indefinição no nível e ritmo dão a impressão de leve deterioração. Você pode, provavelmente, sentir-se triste, inseguro e sozinho.

Ma — ry E — li — za — beth Bro — wn — O humor expansivo e a elocução de única emissão, expressada com confiança, indica vitalidade e otimismo. Suas ambições são baseadas em conceitos definidos, embora você possa sentir-se impaciente, e tiraria proveito do relaxamento e na meditação.

Finalmente, use a sua imaginação criativa para ouvir, intimamente, o seu nome pronunciado pela voz mais sábia e doce, que você já tenha ouvido — o som do seu “eu” curado.



Essa representação visualiza o “colar sonoro” para a melodia do folclore marinho “Shanendoah”, com uma frouxa representação musical das notas. As cores das contas representam a altura ou frequência de cada nota, onde as notas agudas tornam-se suaves. O formato das contas indica os sons vocálicos, abrindo e fechando-se conforme a pronúncia e articulação.

EXERCÍCIO DO COLAR SONORO

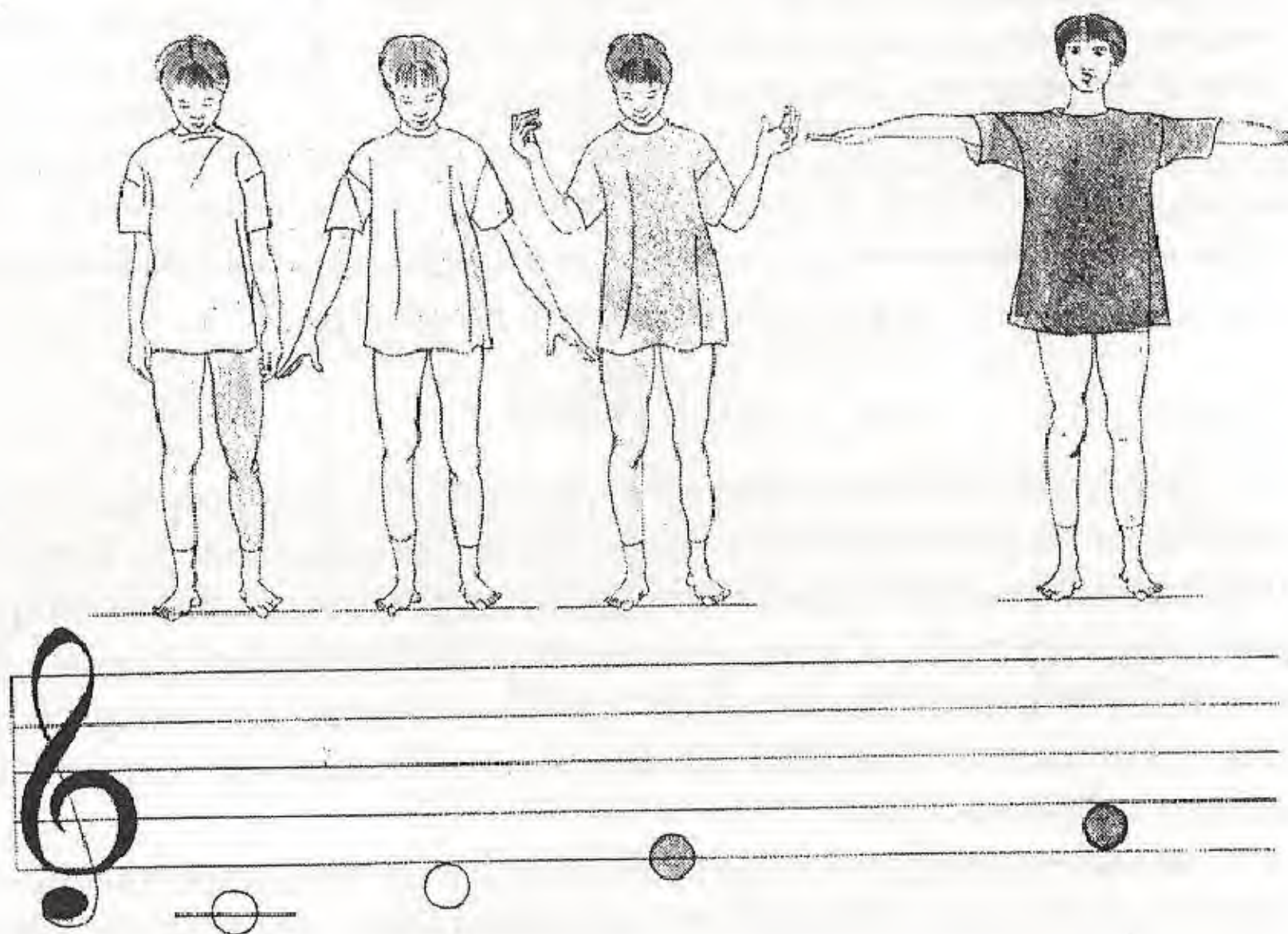
Um método interessante na exploração das suas próprias vocalizações e na fabricação dos sons consiste em desenhar as letras e frases de uma canção como uma seqüência de formas e cores, unidas pela sua respiração. Cante, docemente, uma evocativa canção de marinheiros como “Shanendoah” para você mesmo, e imagine os sons desse mar. O resultado não difere de um “colar” de sons, como mostra a figura acima.

A sua respiração é a linha do colar, e é de vital importância — ela deve ser forte e flexível, e, cuidadosamente, entrelaçada entre cada conta. Pense nesses laços respiratórios como consoantes definitivas, que liberam espaço para os seus sons vocálicos. Assim como entrelaçar requer uma quantidade surpreendente de linha, a emissão das consoantes exige fôlego.

Aprenda a conhecer a sua voz e as suas articulações, intimamente, pela experimentação das várias melodias, que aparecem no seu caminho. Use contas verdadeiras, ou faça as suas próprias con-

tas/vogais a partir de moldes de argila ou cera. Ouça, cuidadosamente, os seus sons, e, intuitivamente, molde e remolde a argila, até que ela se assemelhe à qualidade vocal desejada. Escolha uma linha especial para representar a respiração, porque ela não só simboliza o coração da música como a continuidade do colar.

Há, ainda, uma outra dimensão para os intervalos regulares de sons, em uma escala musical. Intimamente, as escalas simbolizam a capacidade humana, que opera alegremente nos vários níveis, e move-se livremente através das diversas experiências de vida, navegando conforme os sentimentos de seu coração. Hoje, muitas pessoas perderam o contato com o potencial da alma concernente a emoções sinceras — da bondade ao amor verdadeiro e nobre, da devoção à paixão destrutiva e cega. Essas muitas nuances formam uma escala

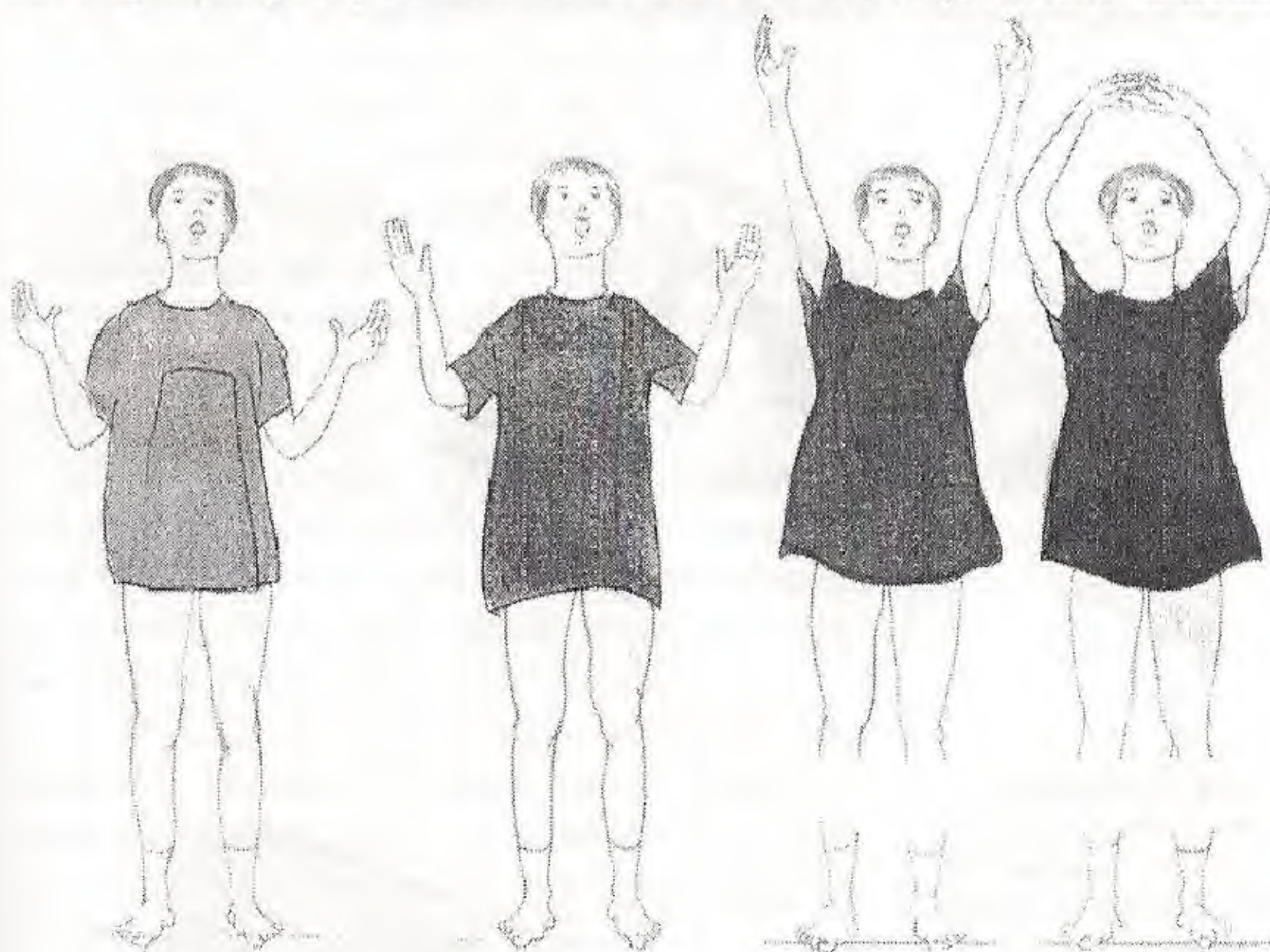


Uma série de posturas ascendentes acompanham as notas da conhecida escala ocidental. Você pode correlacionar essas notas e movimentos com intervalos do tipo "escalas", para as suas emoções e sentimentos. Isso capacita-o a direcionar e até mesmo a manipular as suas emoções, por meio de íntima concentração nos sons e posturas, que refletem aumento ou declínio de intensidade.

de emoções. Para muitos ramos da Medicina, os problemas resultam de emoções bloqueadas ou suprimidas, que se originaram de uma recusa ao coração. A sua voz pode ligar o seu “eu” consciente e inconsciente, por meio da abertura do coração a uma “escala” de emoções, de um modo poderosamente terapêutico.

EXERCÍCIOS DAS ESCALAS CANTADAS

Cantar as escalas pode ajudá-lo a aproximar o aumento intervalado nas suas emoções, movimentos e vocalizações. Tente a escala básica a partir da dó média: *dó, ré, mi, fá, sol, lá, si, dó*. Suba ou desça, em qualquer velocidade escolhida. Complemente as notas



com movimentos, conforme a figura abaixo. Transforme os intervalos em dança: omita uma nota; omita outra, e, em seguida, omita duas, por exemplo: *dó, mi, sol, dó*, ao mesmo tempo que algumas de suas ações. Isso transforma a sua escala em um arpejo — série de notas conjuntas, que formam um acorde, semelhantes às cordas de um fio plugado em volta de uma guitarra.

EXERCÍCIO DA VOZ INTERIOR

Esse exercício enfoca a sua área pélvica, que concentra sentimentos e emoções (v. p. 135). Deite-se no chão, como a primeira posição (abaixo), e siga o movimento descrito, dirigindo-se para a segunda posição. Mantenha-se nela, respire profundamente; quando expirar, abra a boca e libere qualquer som produzido, mas não muito



Primeira posição —
Deite-se confortavelmente no chão; os braços soltos nas laterais. Faça seis respirações relaxadas, então curve os seus joelhos e apóie as solas dos pés no chão (à esquerda).

Segunda posição —
Com os braços apoiados no chão, eleve a sua pélvis o mais confortável possível (à direita). Respire normalmente por alguns segundos. Faça uma respiração profunda, e abaixe a pélvis à medida que libera o som. Conforme a sua pélvis toca o chão, deixe que a voz solte totalmente o som.



alto. À medida que o som emergir, abaixe a sua pélvis, delicadamente, e encoste-a no chão. Quando esta alcançá-lo, permita que o impacto solte, totalmente, a sua voz. Deixe que o som pare naturalmente. Repita esse exercício por aproximadamente seis vezes. A altura de sua voz pode mudar levemente, conforme você realiza os exercícios, indicando que você está liberando aquelas emoções aprisionadas na parte inferior das costas.

Voz interior e postura corporal

A voz interior representa a voz tranqüila e pequena, que existe dentro de você. Quando liberada livremente, ela penetra e fortalece os sons da sua personalidade. A sua voz interior, no entanto, pode ser dominada ou suprimida por tensões e emoções bloqueadas pela sua mente. Essa tensões, freqüentemente, manifesta-se nas áreas de contração muscular ou “armadura”, como descrito abaixo. Você pode usar a sua voz interior para aumentar a conscientização de seu corpo, para deixar-se conduzir a uma relação harmoniosa com o seu corpo, para aliviar emoções, e desenvolver a sua imaginação criativa.

Os exercícios de som e movimento ajudam-no a liberar a sua voz interior. Cada exercício pode ser ajustado, para enfocar uma parte específica do corpo e, conseqüentemente, revelar sons diversos, que refletem como nós retemos uma variedade de problemas dentro de nosso organismo, nas diferentes áreas. Um exemplo deste tipo de exercício é o descrito na página 84. Você pode usar essa aproximação básica para explorar e liberar os sons provenientes de outras regiões do seu corpo, à

“Todo problema existe para ser resolvido. Todo problema espera pela sua resposta. Todo problema é uma porta, que espera ser aberta.”

Olivea
Dewhurst-
Maddock

medida que segue os relevantes exercícios de desarmamento do corpo, nas páginas 87-91.

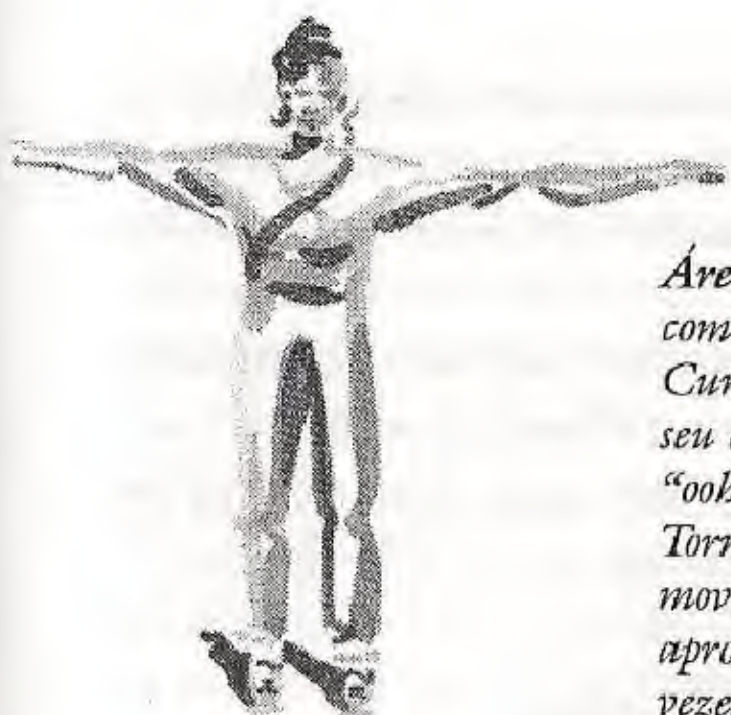
Os sons, que emergem de seu organismo, durante essas atividades, são, raramente, melodiosos ou musicais, ou ainda prazerosos de se ouvir. Eles podem parecer estranhamente baixos — ou agudos —, reflexo da sua condição emocional. Não permita que isso debilite-o. Qualquer som é bom. Você está aprendendo a reconhecer e a livrar-se de influências negativas, conforme seu corpo e mente tornam-se mais melodiosos e harmoniosos. Isso irá refletir-se na sua voz e postura.

Nesses exercícios, tente centralizar a sua mente nos movimentos; esqueça os sons. À medida que você repete os movimentos, a altura da sua voz aumentará, indicando quais as tensões e os problemas, que estão se enfraquecendo.

Exercício para o desarmamento do corpo

O seu corpo é o lar das suas atitudes emocionais costumeiras e de seus pensamentos habituais. Ele “mantém-se” e é formado por esses fatores. As áreas rigidamente auto-impostas e a tensão podem desenvolver (v. p. 55) aquilo que afetará a sua postura. Essas áreas simbolizam sua relutância tanto para expressar como para receber. Esse processo denomina-se “desarmação do corpo”. As áreas armadas são comumente silenciosas e, freqüentemente, irreconhecíveis, pois elas representam marcas de dor, medo, rejeição e vergonha. Algumas estão enraizadas na vida desde o útero, outras durante a primeira infância e infância; outras, ainda, são adquiridas dentro da consciência corporal, por meio da maioridade. Na medida em que persistem e acumulam-se, essas tensões podem, imperceptivelmente, endurecer-se num tipo de escudo ou carapaça, em formato de concha, que é tão protetora quanto aprisionadora.

Os exercícios, nas páginas 87-91, guiam-no para o abrandamento e para a liberação das áreas mais comprimidas do corpo. Para cada parte, são listadas as possíveis causas de bloqueio e as suas armaduras, seguidas pelas relações do sistema orgânico, funções e problemas associados às terapias de som, acrescentadas aos exercícios. Explore cada área como um todo ou julgue se a descrição relata uma situação particular. Tente um ou mais exercícios diariamen-



1

Área pélvica — Permaneça com os braços estendidos (1). Curve os joelhos, e abaixe o seu corpo (2), emitindo um "ooh!" à medida que o faz. Torne-se ereto, e repita o movimento curvatório. Faça aproximadamente 10-20 vezes, expirando e dizendo "ooh!" a cada vez, começando com uma nota grave, que aumenta e declina até a posição inicial. A cada vez que curvar-se, aumente o som e abaixe-se até atingir o chão (3). Isso relaxa os seus quadris e área pélvica. Finalmente, deite-se no chão e curve-se em posição fetal (4), relaxe por alguns minutos.



2



3



4

te, por aproximadamente quinze minutos. Tais exercícios respiratórios e vocais podem abrir os processos de aceitação e de liberação das emoções bloqueadas. Lembre-se de começar cada exercício após um ou dois minutos de respiração profunda, para relaxamento.

Área pélvica

Causas de bloqueio — Severa repressão da sexualidade; a impressão de que o sexo é proibido e vergonhoso, talvez associado a treinamento insistente e repetitivo sobre o uso do banheiro; rejeição da área pélvica ou preocupações conflituosas com ela.

Relações corporais — Funções sexuais; processos intestinais; posição vertical e caminhada; contato com o chão; sentimentos de segurança, resistência e independência. Manutenção de velhos traumas ou recusa a admitir os seus instintos.

Terapias de som — Tente ouvir a música étnica, com seus ritmos poderosos. Cante, enquanto arruma ou limpa; enquanto estiver no jardim, varrendo ou enterrando as folhas; enquanto estiver no lavatório, e quando tocar a terra com os cristais (v. p. 131-132).

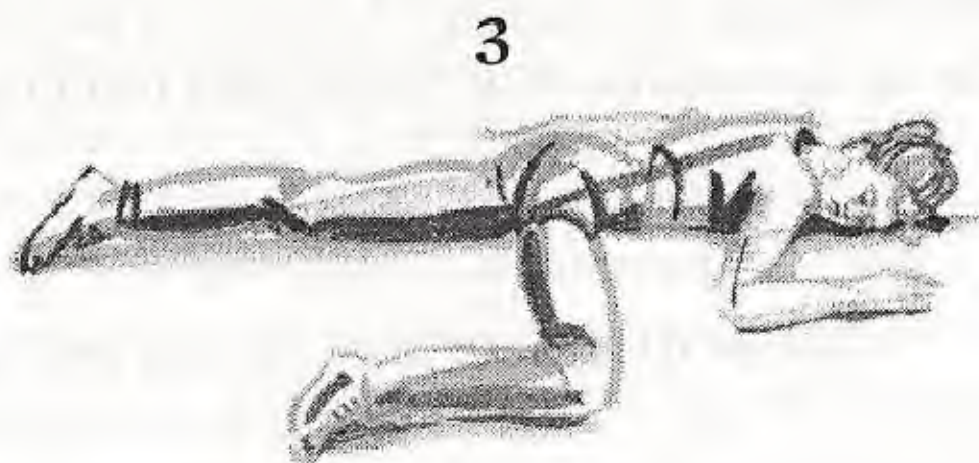
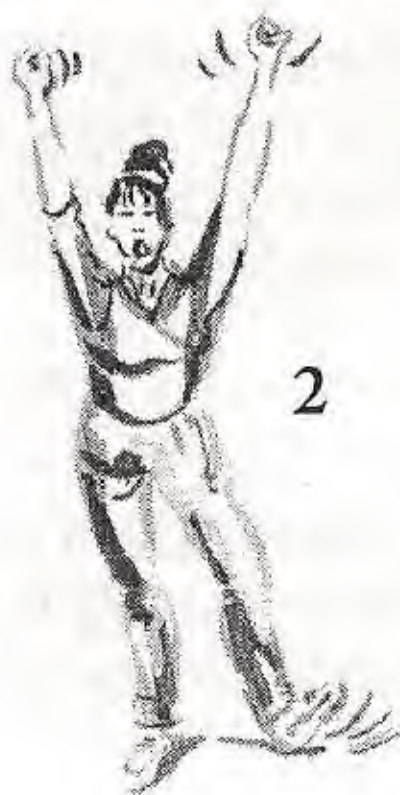
Área da cintura e diafragma

Causas de bloqueio — Repressão do poder pessoal; autocontrole confundido com o controle dos acontecimentos externos, contrários aos seus; respiração difícil e mau humor, raiva contra injustiça aparente; perda de oportunidades e desperdício de talento; raiva; orgulho auto-defensivo.



Área da cintura e diafragma
Esmurre o ar e pise o chão com força (1). Em seguida, jogue os seus braços para o alto, e esmurre novamente o ar à medida que pronuncia um "ooh" (2).

Repita-o por 20-30 vezes, pisando com os pés alternadamente. Finalmente, deite-se em uma posição reconfortante, usada pelo primeiro ajudantes (3) e relaxe por uns minutos.



Relações corporais — Atitude sentenciosa e discriminativa; problemas de saúde como úlceras, fígado e condições biliares; manutenção do ressentimento e recusa ao conhecimento do desejo interno.

Terapias do som — Tente ouvir composições para corais, como as de Georg Frederick Händel. Cante próximo a fontes de calor como: lareira, fogueira ao ar livre, forno ou mesmo aquecedor central. Tente, também, cantar antes de suas refeições.

Área da barriga

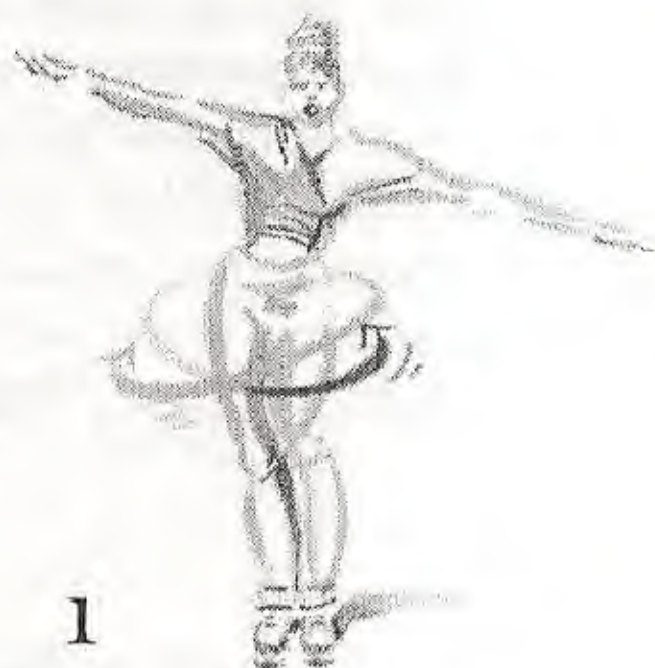
Causas de bloqueio — Repressão e supressão de sentimentos e emoções, carências, raiva e reações “intestinais”, que são dificultadas; ainda ausência de fome ou fome excessiva, punição para comportamentos inaceitáveis, lembranças, freqüentemente subconscientes, relegadas a segundo plano, que acabaram por fermentar, e tornaram-se reservatórios de toxicidade.

Relações corporais — A nutrição do corpo, digestão e eliminação; ansiedade pelo bem-estar alimentar; ou rejeição à alimentação sob forma de disfunção de dieta (anorexia); e, geralmente, contenção dos sentimentos e recusa no reconhecimento das respostas emocionais (v. exercício na p. 88).

Terapias do som — Tente ouvir quarteto quarteto para cordas e músicas, de Maurice Ravel. Cante próximo à água; na banheira ou chuveiro; na chuva ou nas proximidades do mar ou piscina.

Área cardíaca e sárea torácica

Causas de bloqueio — Rejeição; negação ao amor; repressão de carinho; solidão e ausên-



Área da barriga (v. P. 75) embaixo

— Faça rotações e círculos leves, como os movimentos do “hula hoop”, por 2-3 minutos, emitindo “ugh”! a cada rotação (1). Em seguida, relaxe e deite-se de costas; os joelhos curvos (2).



cia de contato físico; medo disfarçado em asserção de si próprio ou derrota; cefaléia; descompaixão ou crueldade.

Relações corporais — Problemas de comunicação com os outros, que se transformam em mágoa ou recusa no reconhecimento do amor; condições cardíacas e pulmonares, como bronquite ou asma.

Terapias do som — Tente ouvir *A cotovia que ascende*, de Ralph Vaughan Williams, e esclarecimentos semelhantes, como as composições musicais elevadas. Cante com as portas abertas e em contato com o vento, encare-o ou ande contra ele, nos cumes das montanhas, por entre as árvores.

Área gutural

Causas de bloqueio — Raro nascimento traumático; experiência de sufocamento ou asfixia; sentimentos que induzem à expressão da negação, como muco denso ou catarro; negação da beleza; frustração sexual, choque e pesar.

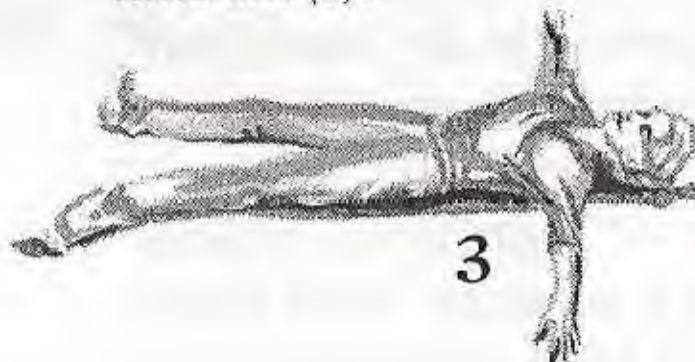
Área do coração e peito

Deite-se tanto de frente como de costas, sobre almofadas e travesseiros.



1

Respire, ritmicamente, e diga "aah!", por 1-2 minutos. Fique em pé e gire os seus braços para frente e para trás (acima), e emita um "aah" a cada rotação. Deite-se de costas; relaxe, com os braços estendidos (3).



3



2

Área da garganta

Incline a sua cabeça de um lado para outro, para frente e para trás, emita um "argh"! A cada movimento,

durante dois minutos.

Encolha, firmemente, os seus ombros e diga "ayh"! A cada vez. Relaxe, curvadamente, formando uma bola (ao lado).

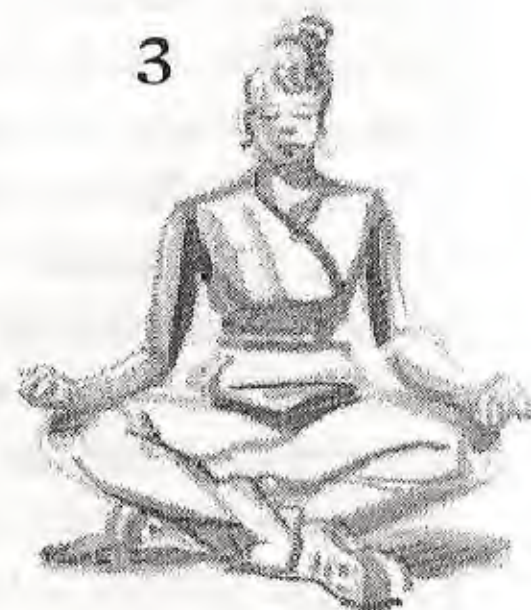




*Área maxilar abaixo —
Passe alguns minutos
exercitando e contornando
o seu rosto. Ranja os
dentes, encha as
bochechas, alongue a boca
e lábios, estique a língua
para fora. Sinta a
mobilidade e os efeitos
afrouxados. Relaxe na
posição de joelhos, como
em oração (ao lado).*



*Área do olho (v. p. 92) —
Movimente e contorne o seu
rosto. Pisque, revolva e abra os
seus olhos. Coloque as suas
mãos ao lado da cabeça, emita
um “eeh” em voz alta, e sinta
as vibrações (1). Segure a sua
testa e queixo, e faça o mesmo
(2). Depois de alguns
minutos, relaxe e assuma uma
posição confortável para
meditação (3).*



Relações corporais — Fatores de atenção ou concentração; condições vocais e auditivas; contenção dos sentimentos (restrição ou recusa no reconhecimento de valor criativo).

Terapias do som — Tente ouvir “Eine Kleine Nacht Music”, de Wolfgang Amadeus Mozart e “O véu que protege”, de John Tavderner. Cante durante recreações criativas; ao escrever; ler; pintar, costurar e esculpir.

Área maxilar

Causas de bloqueio — Problemas na alimentação; dificuldades de discurso, dentição traumática durante a juventude; negação ao conforto; impedimento na manifestação e liberdade de comuni-

cação; aprendizagem para sobreviver por meio da adoção de falso abandono ou desprezo; pressões para amadurecer precoce ou tardiamente.

Relações do corpo — língua, dentes, lábios e boca; verbalização; resfriados contínuos e infecções respiratórias; enxaqueca, contidos em forma de agressividade (v. exercício na p. 91).

Terapias do som — Tente ouvir o *Adágio para cordas*, de Samuel Barber. Compartilhe as suas experiências auditivas; participe de um grupo de canto.

Área dos olhos

Causas de bloqueio — Medo do escuro; ser forçado a olhar para as coisas ou não ter autorização para “olhar” o que lá está; desenvolvimento intelectual forçado ou pressurizado; afeições compradas através de empreendimentos; necessidade de ser bem-sucedido e o primeiro; o “manda-chuva” em todos os assuntos.

Relações corporais — Visão e coordenação muscular generalizada; habilidade acadêmica; cefaléias; estresse mental; fadiga e doenças psicossomáticas; visões distorcidas, obsessivas e fanáticas, contidas em forma de realizações dolorosas ou recusa na aceitação e reconhecimento de percepções (v. Exercício na p. 91).

Terapias do som — Tente ouvir “Fantasia para o tema de Thomas Tallis”, de Ralph Vaughan Williams. Cante para fora e para dentro da escuridão e do vazio; para o céu noturno; para a lua e estrelas, e para o crepúsculo melancólico.

EXERCÍCIO PARA A LIBERAÇÃO DO SOM

Se você possui problemas para liberar os sons ou para deixá-los fluírem de dentro de seu íntimo, especialmente quando envolvido em atividades absolutamente complexas, tais como as descritas nas páginas 74-77, tente, primeiramente, este exercício (v. também a p. 55)

Fique em pé; os braços soltos ao lado do corpo. Mergulhe em uma curva para frente, na altura da cintura, expire e mantenha as pernas eretas. Conforme você inspirar, levante-se novamente. Erga os seus braços para cima e em volta, como um arco, e mantenha-os, lateral e horizontalmente, sobre a sua cabeça; una as palmas das

mãos em seguida. Segure a respiração contanto que você esteja confortável. Assim que começar a soltá-la, reverta os movimentos; incline-se para frente, e torne-se ereto novamente. Emita sons à medida que for para frente. Isso ajuda-o a coordenar movimento e vocalização.

Auto-exploração e os instrumentos musicais

Deixe que um instrumento musical ajude-o na sua jornada de auto-exploração e descoberta pessoal. Um instrumento, preferivelmente a sua voz, oferece-lhe outro modo de produzir sons, que cantam em harmonia com a sua voz. Deixe-se guiar pelos seus instintos e intuições quanto ao tipo de instrumento a ser selecionado; siga os traços de sua personalidade assim como a sua proficiência em cantar.

Em muitas culturas, os instrumentos musicais são estimados como “vozes” pelas quais a natureza pode ser imitada e encantada, pacificada e elevada. Os instrumentos são os porta-vozes de deuses, que falam e cantam. A música produzida, embora imperfeita, é uma atividade terapêutica, e uma fonte de profunda satisfação.

Não há atalhos para o domínio dos instrumentos musicais. Os ingredientes essenciais são: tempo, instrução e o hábito de praticá-los. A realização de uma aprendizagem musical é, no entanto, um investimento que trará recompensas para toda a vida. Quando você adquirir padrão razoável e habilidade técnica, você pode desejar ser admitido em uma banda ou orquestra, cujo potencial destinado a ricas experiências musicais e amizade baseia-se no entusiasmo compartilhado.

Explorando os instrumentos

Se você sente-se atraído pela idéia, explore a possibilidade de aprender algumas técnicas básicas e de possuir experiência “prática”, antes de submeter-se a um demorado curso introdutório ou a despendar, financeiramente, na compra de um instrumento. Existem grupos musicais amadores e bandas espalhadas em muitas áreas, cujos membros, normalmente, sentem-se satisfeitos em ajudá-lo. Não se sinta rejeitado, se a sua primeira escolha de instrumento ou de banda provaram-se infelizes. Mantenha as suas opções em aberto, assista um sem-número de espetáculos, converse com os instrumentistas,

"Veja o mais profundo possível e você verá musicalmente; o coração da natureza, visto em todos os cantos, é música, se você realmente conseguir atingi-lo."

Thomas Carlyle

faça perguntas, procure informação nas livrarias e nas lojas especializadas, investigue o maior número possível de instrumentos que o atraia, seja aventureiro e flexível.

Por outro lado, existem instrumentos "educativos" baratos, comuns em escolas e em outros estabelecimentos educacionais, que podem ser tocados com pouca habilidade musical e artística, se comparados aos seus primos orquestrados mais caros e exóticos. Examine e explore os sons e potencialidade dos gravadores, barras de sinos, carrilhões, auto-harpa, xilofones, chamadores de pássaros, apitos de estanho, tamborins e pratos de do. Tente a intrigante abundância de instrumentos tradicionais e étnicos acessíveis, ultimamente, em todas as partes do mundo.

O mais simples de tudo são os instrumentos feitos em casa a partir dos objetos cotidianos e de materiais de fácil obtenção. Fazer gaitas de bambu não é difícil, e o tom semelhante ao da flauta, que delas provém, é doce e suave. Dobre uma folha de "cartão duro", formando um meio cilindro; corte as suas extremidades em dentes, e amarre-o com elástico como uma cítara. Fazer instrumentos é divertido, e um meio de explorar os princípios da altura e ressonância. A música não é uma prerrogativa exclusiva dos jovens, ou dos excepcionalmente dotados. Ela é para todos. Lembre-se: nunca é tarde para começar alguma coisa maravilhosa!

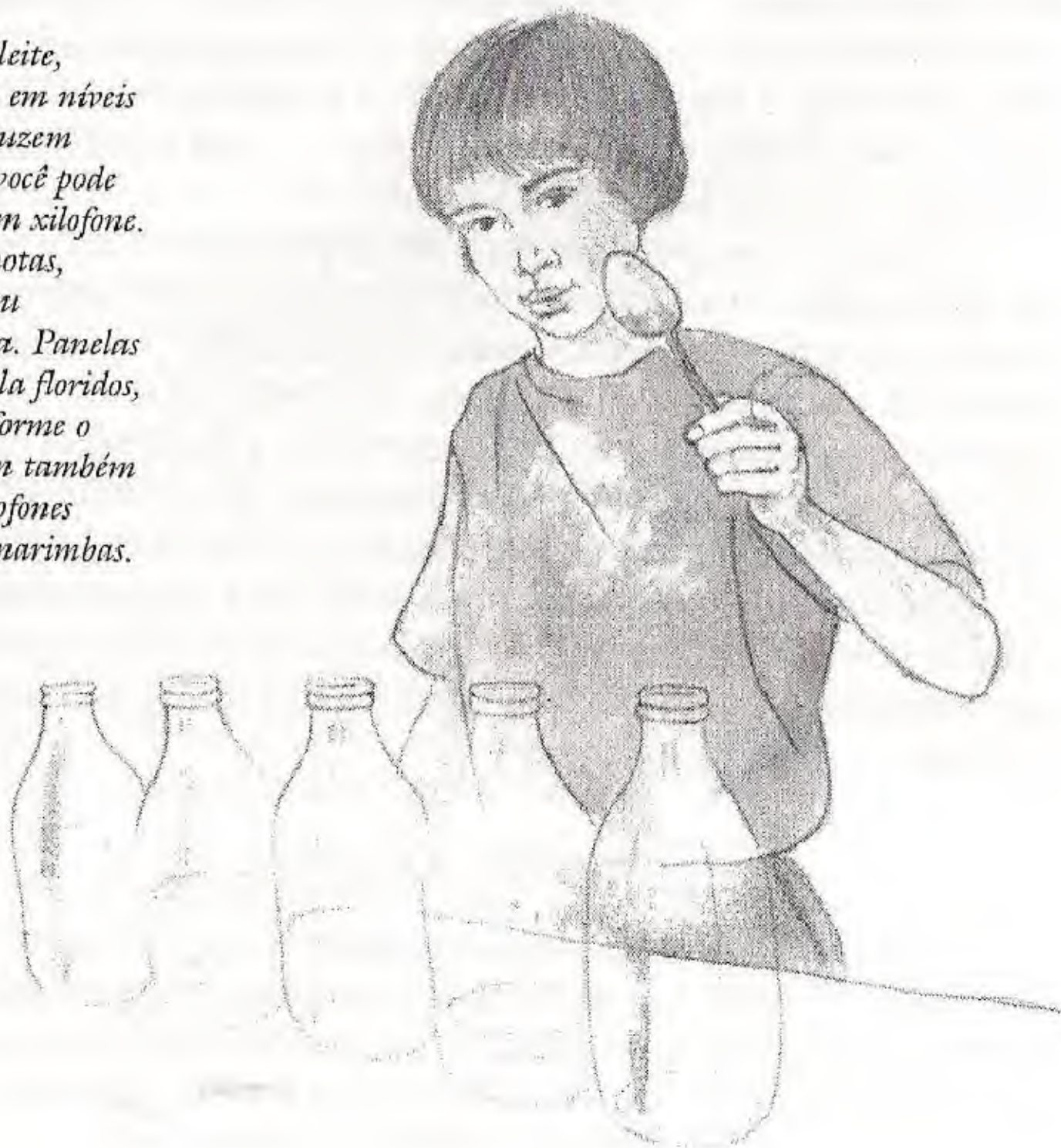
EXERCÍCIO AUDITIVO

Se você está inseguro quanto a fazer ou a tocar instrumentos musicais, esse exercício meditativo pode ajudar e encorajar o seu interesse e acentuar as suas habilidades auditivas.

Ouçã uma gravação de música de cordas, preferencialmente, em um estilo barroco ou clássico. Imagine-se voltando ao século dezessete ou dezoito, em uma oficina de um artífice de instrumentos musicais. Você é o seu aprendiz, e você tem de conhecer, cuidadosamente, todo o planejamento, a escolha das madeiras, os meses de trabalho, os desapontamentos, os erros, as revisões e a paciência ilimitada do mestre artesão. Você segura as ferramentas, cuida do fogo, ferve a cola, corre pelas ruas estreitas da cidade com mensagens. A cada dia, você varre as aparas da madeira, que cobrem o chão da oficina. Você vê o instrumento tomando forma, sendo alisado e envernizado, afinado e apertado; cada detalhe é aperfeiçoado. Você compartilha o orgulho de seu mestre, quando o instrumento é entregue às mãos de um grande músico. Ouça como a música dá vida ao instrumento.

Agora toque a gravação novamente. Ouça!

*As garrafas de leite,
cheias de água, em níveis
diferentes, produzem
várias notas, e você pode
tocá-las como um xilofone.
Musicalize as notas,
acrescentando ou
despejando água. Panelas
ou potes de argila floridos,
arranjados conforme o
tamanho, podem também
tornarem-se xilofones
esplêndidos ou marimbas.*



Capítulo 5

SONS PARA MEDITAÇÃO

A ciência, na nossa idade moderna, tem sido um grande movimento em direção à unidade da natureza. Os físicos procuram os segredos dos *quarks* e das partículas fundamentais da matéria, e a chave para a grande teoria unificadora, que reúne o eletromagnetismo, a gravidade e as forças da natureza. Os cosmologistas olham para o início de tudo, o Big Bang, quando o tempo, a matéria e a energia eram um só. E eles olham para o futuro e para a unificação final, a chamada “Grande Trituração”.

Correndo, paralelamente, a essas pesquisas está a nossa busca por unificação, uma urgência crescente na consciência humana à medida que nos esforçamos pela compreensão, pela cura, pela vida holística e por uma espiritualidade, que pode encerrar a diversidade religiosa e/ou filosófica. Essa procura leva à meditação, pois através dela nós podemos encontrar a unidade da nossa consciência com a natureza, nosso planeta e, finalmente, o Universo. As próximas páginas são um guia para o uso dos vários sons e música para meditação. Eles objetivam realizar as conexões vitais, para que você possa experimentar o ponto em que você estava, em consonância, com o Universo.

Música e mantras

O valor final para a música meditativa é levá-lo à realidade além dela; o “silêncio” de onde ela se levanta e para o qual retorna. A prática musical requer atenção, escuta, que leva a sua consciência ao limiar da unificação — onde os seus limites normais de percepção podem ser transcendidos, embora brevemente.

Pronunciar ou cantar os mantras (v. p. 107) é um método antigo e extremamente provado para alcançar essa liberação da consciência — de uma forma simples e, ainda que pareça inverossímil. Os mantras são expressões singularmente simplificadas — música requintada —; uma ponte entre as vozes individuais e o som primordial do silêncio — o Aum (OM). A disciplina da simplicidade é liberada; deixe-se penetrar na pobreza de seu ser terreno e permita que o seu espírito seja admitido no reino da unidade.

Comece contemplando os sons naturais: o mar, o curso de água das montanhas; o vento; a chuva; o canto dos pássaros; árvores e animais; seus passos, enquanto caminha meditando; os sons internos de seu corpo, especialmente, o som da sua respiração. Conforme você ouve, conscientize-se de que cada som natural, toda expressão consciente, toda nota cantada pode ser entendido em quatro níveis, cada um promovendo um distanciamento maior do mundo físico familiar e das suas percepções mentais conscientes.

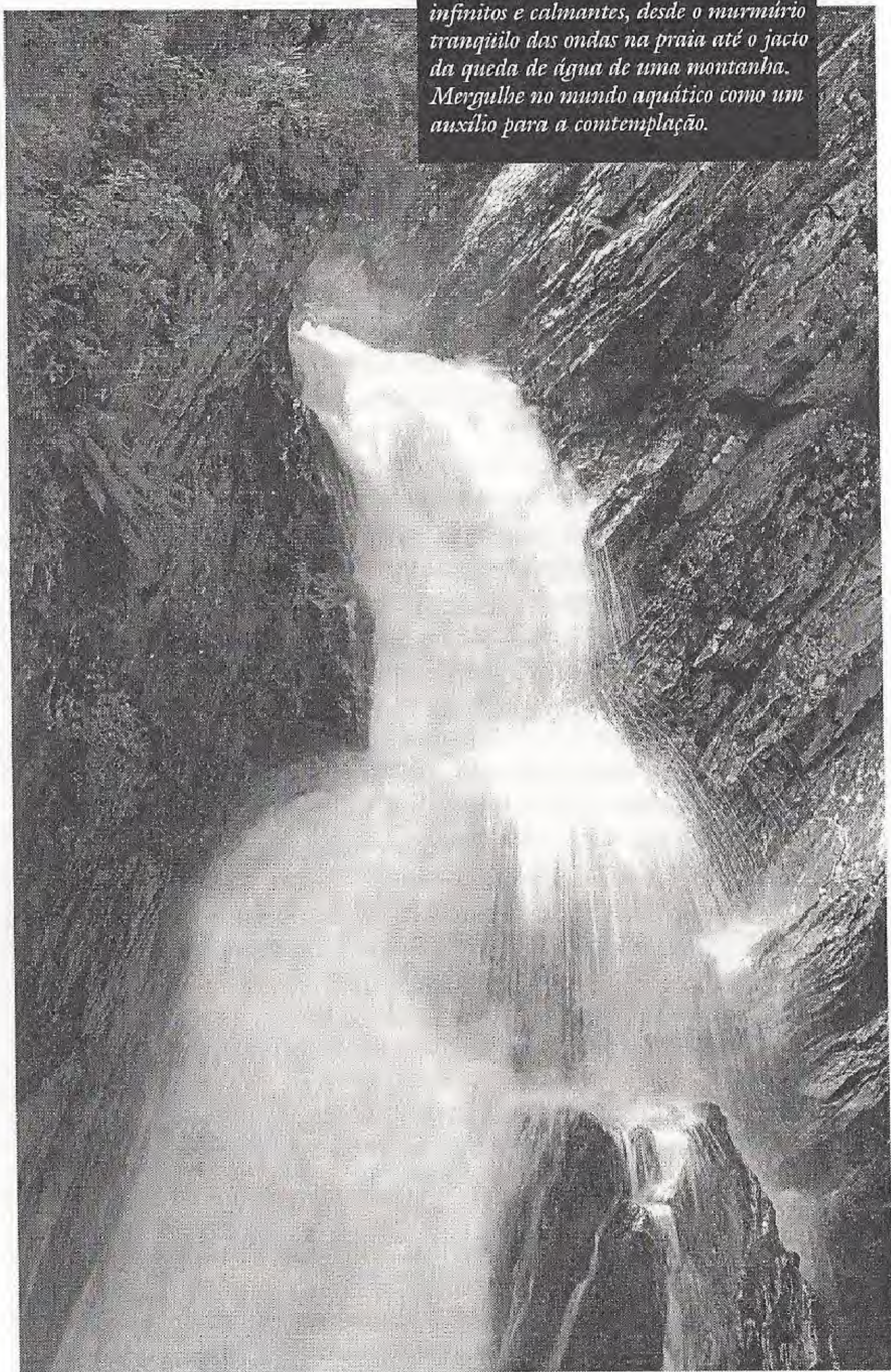
Primeiro, como som audível — um resultado “físico” transmitido aos seus ouvidos — proveniente das vibrações musculares e dos impactos em todo o grau, de força e purificação.

Segundo, como sentimentos e pensamentos dentro e atrás dos sons. O cantor deve, inicialmente, “cantar” para expressar os pensamentos, dela ou dele, em sua mente, antes que a voz física possa pronunciar-se verdadeiramente.

Terceiro, como “sementes sônicas” de onde crescem as raízes e os ramos da música e da linguagem. Os sons são as sementes de uma árvore inteira, que, gradativamente, tornam-se folhas, e cujas folhas incontáveis representam, uma a uma, um elemento de expansão vocal e

*“Todas as
coisas, pelo
poder imortal,
próximas ou
distantes,
escondidas e
ligadas estão
umas as outras.
Você não
pode mexer
em uma flor
sem
incomodar
uma estrela.”*
Francis
Thompson

*A água em movimento produz sons
infinitos e calmantes, desde o murmúrio
tranquilo das ondas na praia até o jacto
da queda de água de uma montanha.
Mergulhe no mundo aquático como um
auxílio para a contemplação.*



verbal, em uma linguagem falada ou em uma tradição musical. As sementes contêm o potencial de comunicação e entendimento, desde as flores das árvores que se tornaram frutos, e que, anteriormente, carregavam sementes. Consequentemente, novas linguagens e novas formas musicais surgiram, e evoluíram através do tempo. O símbolo da árvore aparece em muitas tradições, como a Árvore do Mundo. A Árvore da Vida e a Árvore do Conhecimento.

Quarto, como o *Anahata* ou coração universal (veja defronte) — sons inaudíveis e inacabados, de onde a sinfonia total da criação nasce. Neste último estágio de refinamento, diz-se que o som une-se à luz, em sua radiância primordial de uma Letra, o Aum (OM). Os fragmentos do *Anahata* — o mais sutil e sagrado dos sons — podem, ainda, ser imaginados, intimamente, por algumas pessoas, e mesmo profundamente tornar-se “audíveis” dentro da alma e do espírito. Esses sons internos são experimentados por místicos e sensitivos, que os comparam ao “trovão”, aos sinos que tintinam, à música da flauta ou ao zumbido das abelhas e, ainda, com a delicadeza e a beleza escondidas em todo o som terreno.

A meditação desenvolve o acesso aos fragmentos de um *Anahata*. Se você ouvir estes “sons inaudíveis”, você, muito provavelmente, irá conhecer e dispensar qualquer conversação sobre esta experiência. Não é necessário tentar forçar a sua consciência para ouvi-los, ou tentar “fazer” com que eles aconteçam.

Há somente um único canal pelo qual esses sons sutis podem manifestar-se. Isso se dá pela abertura do seu coração, pois este e a alma, não os seus ouvidos e mente, podem ouvir os fragmentos e ecos do inaudível, mas não imperceptíveis, sons *Anahata*.



Símbolo sânscrito para o Aum (OM) — algumas vezes chamado de “o primeiro mantra”. A longa curva inferior representa o estado do sonho; a curva superior, à esquerda, é o estado de atenção, e a curva central projetada para a direita é o sono profundo, ausente de sonhos entre eles. A meia-lua, na parte superior direita, simboliza o véu da ilusão, maya, e o ponto, mais além é o estado transcendental.

EXERCITANDO O SOM DO CORAÇÃO

Para musicalizar os sons do seu coração, murmure ou cante um som vocal, como um “ooo”. Comece em uma altura inferior a dó média. Vagarosa e docemente, deslize a sua voz para cima, assim como uma sirene musical. Faça uma pausa e respire, se necessário, e não corra. Conforme o som aumenta em altura, imagine-se elevando, também, a sua coluna vertebral, desde a sua base. Em alguns pontos, alongue o “cursor” musical; você pode sentir uma reação — um sentimento sutil de pressão — associado à ressonância, calor ou frio, ou um tênue tremor na sua respiração. O primeiro ponto de sensibilidade pode bem ser um dos centros de energia espirais especiais, com conexões espirituais chamadas chacras (v. p. 135). A partir daqui, trabalhe mais vagarosamente a fim de encontrar notas de outros chacras. Ouça, cante e sinta um grande cuidado e atenção em sua coluna vertebral, até que possa alcançar e reconhecer a vibração do seu Chakra *Anahata* ou centro cardíaco, no centro do seu peito.

Permaneça nessa nota por um momento, e experimente as sensações internas. Essa é a altura que você deve retornar, para estabelecer uma “ponte” entre o seu mundo físico, dia-a-dia, e o seu grande cosmos, que é desconhecido em sua totalidade. Ele é também o centro pelo qual você pode expandir a sua voz até uma expressão mais rica e significativa. A altura é denominada de “tom cardíaco”, em algumas tradições orientais. Quando a nota parecer segura, proceda do mesmo modo, através de alturas elevadas e dos centros de Chakra, a partir de sua coluna vertebral, também elevados. Cante docemente; não empurre ou force. Imagine os sons abaixo do tom cardíaco elevarem-se por meio das forças e dos elementos da terra de Gaia, e aqueles acima, vindo do cosmos das energias espirituais. Ambas as correntes encontram-se em seu coração, e dali, irradiam uma canção única — a sua canção.

Mantras de aproximação

Todo mantra verdadeiro possui uma forma melódica singular — a sua própria figura Chladni ou imagem Jenny (v. p. 37). Essa forma melódica tem estado presente desde tempos remotos. A energia acumulada reside no som mântrico, que devido à idade e à repetição reúne “a vida em si mesma”. Essa energia deve suportá-lo, como iniciante, através dos estágios primitivos da disciplina mântri-

O cântico é o traço central nas religiões antigas do Oriente e Ocidente, Velho Mundo e Novo. Este monge budista participa de uma cerimônia de pacificação.



Devoção histórica a mantras

e à meditação

Muitos objetos físicos têm sido usados no auxílio a mantras e nas preces que curam. Linhas intrincadas, franjas ou pequenos seixos foram usados para contar o número de repetições mânticas. Eremitas desertores e monges celtas arrastaram rochas do tamanho de homens, de um local para outro, e reuniram-nas a cada série de repetições devotivas. Já que esses atletas espirituais não pensaram em cantar, nos diversos locais, durante a noite, nós podemos apenas maravilhar-nos com o seu entusiasmo diante das enormes pilhas de pedras desmanchadas, removidas e reconstruídas.

ca. Exemplos de mantras estão na p. 107. Gradualmente, o mantra torna-se seu respeitado amigo — um pilar de força, que apóia a sua determinação.

Como os mantras ultrapassaram o tempo? Muitos mantras veneráveis e inspiradores velaram-se a místicos e visionários, enquanto imersos em meditação profunda. Algo de sua realização e virtude transfere-se para o som, dentro de um coração de um devoto. Acredita-se que esses sons sagrados descendem dos mestres da sabedoria, de reinos sutis do *Anahata*; e eles têm permanecido como recursos consagrados de expansão e ascensão para os discípulos de gerações subseqüentes. Num certo sentido, não obstante, os mantras são atemporais: eles, continuamente, são esquecidos e redescobertos: eles são imediatamente velhos e novos, e sua fonte, poder e objetivo pertencem à eternidade. Dos cânticos budistas tradicionais às ondas de elevação sincera, que se elevam do seu coração em forma de canção — esses são todos filamentos mânticos na linha da tradição, de onde o manto inconsútil da unidade é tecido.

O estudo e prática de mantras é uma tarefa para a vida toda. Se você se sente atraído à meditação e à essa área de terapia do som, é melhor receber instrução de um professor de linha mântica. Lembre-se: torne a pressa vagarosa, pois quando o aluno está preparado, o professor aparecerá.

Mantras e “Palavras de Poder”

Os mantras são, freqüentemente, associados ao conceito de “Palavras de Poder”. Ao longo da história, tais sons especiais têm sido vistos como formas sonoras, que têm poder para transmutar a matéria, reverter os processos naturais, e mesmo materializar e desmaterializar

objetos, e precipitar acontecimentos. O uso correto, todavia, das denominadas “dinamites sonoras” está, muito afastada de nossa existência terrena. Ele só pode ser exercitado pelos seres que se tornaram reservatórios vivos de amor, e que não mais agem de acordo com ganho pessoal ou vantajoso. Esses seres não necessitam provar nada; eles não querem nada. Os lucros naturais reverenciam-nos, porque eles são encarnações do amor.

Próximos aos nossos planos existenciais, podemos apenas esperar que as suas próprias “letras de poder” tenham energia para transmutar o medo em coragem, a confusão em sabedoria, a ansiedade em confiança, e o pesar em alegria.

Cânticos

O cântico tem crescido rapidamente em popularidade, como uma atividade tranqüilizante e “recarregadora de energias”, que cria a oportunidade da experiência espiritual e da unidade com o cosmos. As canções sagradas, os salmos, os mantras e hinos têm sido longamente entoados como fonte de consolo e inspiração. Ainda, as técnicas de cânticos em tom secundário (v. p. ao lado) associadas à meditação possuem poderes terapêuticos, quando estabelecem e mantêm a harmonia melodiosa entre a existência humana e a sagrada.

O *Vedas*, o mais antigo dos textos sagrados hindus, expressa esses conceitos em uma linguagem religiosa de difícil seguimento para a maioria dos ocidentais modernos. A tradução vaga oferecida, neste caso, tenta resumir os quatro estágios do cântico, ainda que retenha uma fragrância do original.

Primeiro — Há o silêncio e a infirmitade.

Segundo — O mundo criativo precipita o cosmos, e a interação de todas as energias.

Terceiro — A consciência individual ouve a Letra, reconhece-a e restitui as partes separadas do todo por meio do canto da música, em uma canção de “oferenda”.

Quarto — Você alcança a realização dentro da reunificação.

Cânticos em tom secundário

A meditação vocal e terapêutica em tom secundário tem sido longamente uma tradição secreta e esotérica. Durante os últimos trinta anos, médicos dedicados e professores, tanto na Europa como nos

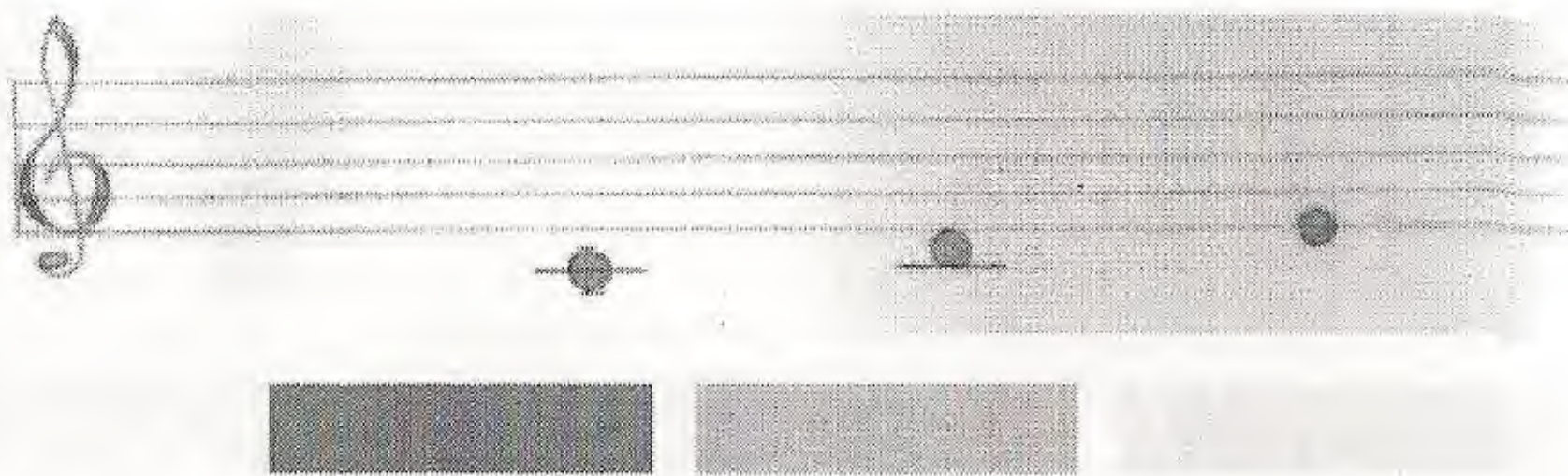
"Uma boa palavra é um Nome Divino, recordada, lembrada e invocada em uma aspiração ascendente, que se encaminha para a Verdade. É como uma árvore, firmemente, enraizada no Zikr — a invocação, a prece ou mantra. Como ramos, o significado extraordinário da invocação ascende pelo Universo — como im fruto suculento é a realidade da colheita, que se abastece."
 Abu Bakr Siraj al-Din

Estados Unidos, tornaram-na usualmente acessível.

Os tons secundários existem em cada som vocal. Eles são grupos de frequências harmônicas relacionadas à altura principal ou nota de uma voz (v. p. 23). Ajuda-nos ilustrá-los como pétalas de uma flor, fechadas e dobradas para dentro. Os cânticos secundários objetivam abrir a flor e revelar a beleza verdadeira, a complexidade e a delicadeza de um botão. É realmente surpreendente ouvir os elementos componentes da voz alargarem-se, clara e separadamente, com os grupos de tons secundários simultaneamente produzidos.

O cântico em tom secundário é uma técnica que remonta séculos e é usualmente praticado em um contexto religioso ou ritualístico, em todo o mundo: no Tibete, na Sibéria, na Mongólia e nordeste da Índia; nas comunidades budistas da China e Japão; nos Andes (América do Sul); na Europa, Bulgária e Romênia, e na África Central. Vestígios desta técnica sobrevivem na música flamenca espanhola, cuja origem é indiana. Indícios sugerem que os tons secundários eram conhecidos nos mosteiros medievais e conventos, onde um grupo de cântico altamente decorativo combinava-se com a ressonância da arquitetura eclesiástica cujo intuito era revelar harmonias espantosas aos ouvidos humanos especialmente sensitivos.

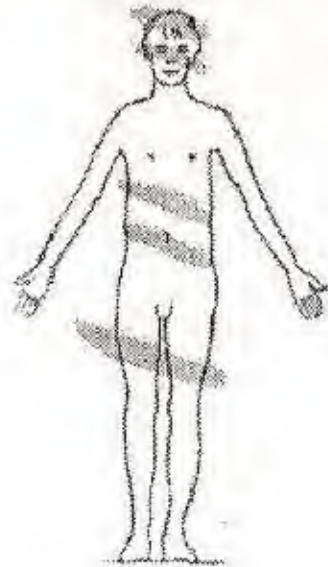
O cântico em tom secundário oferece possibilidades terapêuticas — silêncio interior e segurança, sensibilidade acentuada aos sons externos e uma passagem profunda e meditativa em direção à sabedoria. Tal técnica poderosa, no entanto, não é facilmente adquirida. Nenhum total de treino formal ou instrução podem capturar os tons secundários ou garantir a sua manifestação. Cada exploração meditativa des-



Nota	Dó	Ré	Mi
Sentido	Olfato	Paladar	Visão
Partes do corpo	Ossos, músculos inferiores do dorso, nervo ciático, quadris, nádegas, intestino grosso, pernas, tornozelos, pés, próstata, hemoglobina do sangue; corrige a perda da egocentricidade	Fluidos corporais, rins e bexiga, sistema linfático, sistema reprodutor, depósitos de gordura, pele; reintegra as energias físicas e mentais	Nervos e tônus muscular, fígado e intestinos, plexo solar, baço, rins, recuperação celular estimula a atividade intelectual
Terapia efetiva para	Circulação deficiente, deficiência anêmica de ferro e outras enfermidades sangüíneas, paralisia, tornozelos inchados e pés frios, lumbago, articulações enrijecidas, constipação ou diarreia, dificuldades urinárias, melancolia	Asma, bronquite, gota, cálculos biliares, obesidade, purificação e remoção de toxinas e de substâncias tóxicas, letargia e apatia	Constipação, indigestão, flatulência, enfermidades hepáticas e gastrointestinais, tosses, cefaléias, desidratação cutânea, lentidão, enfado, dores de cabeça

Refletida no	Cólon, pescoço, joelhos e nariz	Seios, órgãos reprodutores, superfície perineal, pés, língua	Cabeça, olhos, plexo solar, área umbilical, coxas
--------------	---------------------------------	--	---

Notas musicais e suas aplicações terapêuticas
Esse quadro ilustra os elos entre as notas específicas e os sentidos corporais e sistemas. Para melhorar o funcionamento de determinadas partes de seu corpo, cante os cânticos e mantras nas notas pertinentes, e exponha-se aos sons e músicas baseadas nessas notas.





Fá	Sol	Lá	Si
Tato, Cap.de sentir	Audição	Intuição	— —
Coração e pulmões, ombros, braços, mãos, pituitária e outras glândulas hormonais, sistema imunológico, processos automáticos como sudorese; anti-séptico natural e calmante emotivo para todas as áreas	Garganta e pescoço, sangue e circulação, coluna dorsal e sistema nervoso, metabolismo e controle da temperatura, ouvidos, sistema imunológico, renovação dos tecidos; estimula a extroversão	Todos os sentidos, reações musculares, controle e coordenação, dor e controle da dor, doenças sangüíneas ...	Estabilidade sangüínea e fluídica de potássio e sódio, cálcio e fósforo, ferro, iodo e outro minerais, estimulante do baço; ajuda na meditação
Febre do feno e alergias, resfriados, trauma e choque, cólica, exaustão, úlcera, insônia, irritabilidade, pressão sangüínea elevada, dores nas costas, pele ressecada	Laringite, amigdalite e infecções da garganta, cefaléias, problemas de visão, doenças cutâneas e coceira, vômito, espasmos musculares, dores periódicas, febres; centraliza a atenção e acalma	Todas as doenças nervosas, convulsão, obsessões, doenças relacionadas ao equilíbrio, sangramento excessivo, dificuldades respiratórias, inchaço e paralisia, herpes-zóster; efeitos sedativos	Neuralgia, cólicas e dores inflamatórias, distúrbios glandulares, deficiências imunológicas, problemas quanto ao processamento de vitaminas, bócio, enfermidades nervosas; restaura o auto-respeito
Refletida no rins e glândulas supra-renais, ombros, tórax, cólon, panturrilhas, tornozelos	Sistema reprodutor, saliva, cabelo	Refletida no osso sacro (na base da espinha)	Corpo todo



Mantras selecionados

Mantras Budistas	Mantras Hindus	Mantras Judeus	Mantras Sufis
Os mantras budistas estão associados a mandalas — imagens do cosmo, círculos de prece e contas, e discos. Repetir o mantra por 108 vezes é auspicioso, devido aos números: 1 representa o Absoluto; 0 representa o Cosmo; e 8 representa o Infinito.	Tat Tuam Asi <i>Tu és aquilo</i> So ham <i>Aquilo sou eu</i> Hare Krishna <i>Saudação a Krishna</i> Hare Rama <i>Saudação a Rama</i> Om Namah Sivaya <i>Reverência Om a Shiva</i> Shanti Shanti <i>Paz</i> Esses mantras possuem associações particulares de cura:	Adonai <i>Senhor</i> Shalom <i>Paz</i> Ehyeh Asher Ehyeh <i>Eu sou o que sou</i> Qadosh, Qadosh, Qadosh, Adonai Tzeba'oth <i>Santo, Santo, Santo Senhor dos Exércitos</i> Barukh Ata Adonai <i>Abençoado é o Senhor</i> Eli, Eli, Elu <i>Meu Deus, meu Deus, meu Deus</i>	Hu E-haiy <i>Deus vive</i> Hu-La <i>... a Palavra é o espelho onde o Divino ecoa externamente, por meio do som o mundo será reabsorvido. A palavra é tanto som quanto luz, pois a luz é o significado da palavra!</i>
Gate, Gate, Paramsagate Bodhi Svaha <i>Vá, vá, vá até a próxima praia, e, passe seguramente para a outra praia ilustre Um</i> Namó Buddya, Namó Dharmaya, Namó Snaghaya <i>Eu fui até Buda refugiar-me, Eu fui até Dharma refugiar-me, Eu fui até Sangha refugiar-me</i> Bhagavan Sarva Tathagatha <i>Abençoados sejais todos vós Budas!</i> Om Ah Hum A <i>Trindade de Poder, Criação, Manutenção e Dissolução</i> Om Tare Tutare Ture Swaha <i>Saudação a Tara</i> Namó Amitabha <i>Eu vou para Buda e para a Luz</i> Om Mani Padme Hum <i>Saudação à jóia no Lótus</i>	Hrim Hreeemmm..... <i>Área da garganta</i> Hrum Hrooommm..... <i>Fígado, bço</i> Hraim Hraheemmm..... <i>Rins, diurético</i> Hraum Hrowmmm..... <i>Órgãos de excreção</i> Hra Hrah..... <i>Coração e tórax</i>	Mantras Cristãos Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende misericórdia de nós Kyrie Eleison, Christe Eleison <i>Senhor</i> <i>tende piedade, Cristo tende piedade,</i> <i>Senhor tende piedade</i> Laudamus Te <i>Nós vos adoramos</i> Aleluia! Maranatha <i>Vinde, Senhor</i> Santo, Santo, Santo En Emoi Christus <i>O Cristo em mim</i> Ave Maria <i>Saudação a Maria</i>	Mantras Celtas Awn <i>Ah...ooh...nn</i> <i>Aum celta</i> aoh Eeh Ooh <i>a antiga tradição</i> <i>Celta descreve a revelação da Palavra ao "Filho dos Três Gritos" (um Profeta) nesse sentido: Deus pronuncia Seu nome e nasce a Luz; na Luz estava a vida — incluindo a Humanidade. O Profeta compreende as três colunas — Som, Luz, Forma — e os três são, na verdade, um. O Filho dos Três Gritos pode distingui-los, quando ouve as vozes e vê a Forma — o humano poderia conhecer todas as criaturas. Das três colunas vieram os "Três Gritos" ou vogais sagradas, e os seus símbolos escritos. Deixe a Luz Brilhar Uma prece de cura para a Toca da Águia Branca</i>
Mantra Sikh Eck Ong Kar Nam Siri Wha Guru <i>Supremo é Um, Seus nomes são muitos</i>	Mantras Islâmicos Allah, Allah <i>Deus, Deus</i> La Ilaha Illa'llah <i>Não há Deus, mas um Deus</i> Insha Allah <i>Se Deus determina</i> Ya — Salaam <i>Deus — a fonte da Paz</i> An — Nur <i>Deus, a Luz</i>	Mantras Sai Baba Om, Sai, Ram Satya Dharma Shanti Prema <i>Verdade, O Caminho, Paz, Amor</i>	

ses “sons dentro do som” é única — uma aventura nova e totalmente incerta; uma jornada dentro do espaço interior e da lei universal. Se você sente-se atraído pela idéia de aprender sobre o cântico em tom secundário, seria recomendável começar pela procura de um professor, grupo ou classe, onde você possa receber instrução prática e individual. Neste intervalo, se você deseja experimentar por si mesmo esses sons especiais para meditação, as orientações abaixo e na p. 110 podem ajudá-lo. Muito ainda está para ser re-descoberto. Aborde o tópico sem pressa, e sem a pretensão de ser extraordinário.

Sons do planeta e do Universo

O Universo está repleto de luz, raios cósmicos e muitas outras formas de radiações e ondas, que podem ser interpretadas pelos nossos telescópios modernos, e transformadas em sons pelos nossos ouvidos. Essas pesquisas radioastronômicas revelaram uma variedade orquestral de “sons” originários da própria Terra, dos nossos vizinhos planetários no Sistema Solar, do Sol no seu sistema central, e, ainda, das fontes misteriosas, cujos poderes gigantescos encontram-se mergulhados no espaço. Transmutadas em sons, elas produzem padrões rítmicos, que estalam, assobiam e murmuram; profundos suspiros planetários e percussões; tique-taques semelhantes ao relógio e explosões aleatórias de tique-taques; pulsações regulares de corpos celestes pulsantes e quasares; os sons do vento solar; as marés cósmicas e os sistemas de estrelas colidentes; as vozes das estrelas que passam suas vidas contraindo espirais de gás e poeira e expandindo-se em gigantes vermelhos, para morrerem como anões brancos.

Nosso Sol emite energias cujas frequências suportam relações musicais em termos de notas básicas, harmonia, e tons secundários — oitenta harmonias já estão identificadas em ciclos, que duram de dois a oito minutos. Mudanças de frequência e os crescendos de poder transmitidos pelas e explosões solares têm efeitos profundos sobre a vida terrestre. No nosso planeta, os sismógrafos que gravaram o choque das ondas, durante terremotos, mostraram que a Terra “ressoa” como um sino grande, quando afetada por um terremoto, em frequências de 53,1 ciclos por minuto e 54,7 ciclos por minuto. Esses, e muitos outros cálculos, demonstram a extensa faixa de conexões entre som, música, movimentos e energias das estrelas e planetas.

A Terra mantém-se em silêncio aparente no vazio do espaço, embora não exista vácuo verdadeiro. O espaço é preenchido por ondas de luz e outras formas de radiação natural. Como a música e o planeta em si, eles obedecem a leis universais de harmonia e proporção.



EXERCÍCIO INTRODUTÓRIO PARA TONS SECUNDÁRIOS

A espiritualidade genuína na música depende da sua ressonância, ou seja, de sua harmonia. Você pode adquirir familiaridade inicial com ela a partir do seguinte exercício. Pegue uma frase pequena ou uma única palavra. Conforme você entoá-la ou cantá-la, diminua o seu processo de emissão o máximo possível. Observe cada detalhe: o fluxo sutil dos movimentos em sua laringe e boca, e o curso de sua respiração. Quando você precisar inspirar, tente fazê-lo sem movimentar quaisquer músculos da sua face, boca e laringe, e comece o som exatamente de onde você “parou”.

Sua boca, garganta, cavidades, traquéia-artéria e pulmões são espaços ressonantes que, em um todo, contribuíram para o “formato” dos sons vocálicos, iniciados pela pressão da sua respiração em sua laringe. Concentre a sua atenção nessas formas — essas formas internas. Enfoque as suas qualidades, já que você procura torná-los livres da precipitação insistente dos fluxos verbais, normais no padrão discursivo. Isso explica porque a “redução” torna-se essencial. Dê a si mesmo tempo para ouvi-las. Lembre-se de que a harmonia é gerada por meio de relações proporcionalmente elegantes (v. p. 28). Ao cantar os tons secundários, você está recuperando e demonstrando essas proporções em seus próprios espaços ressonantes.

EXERCITANDO OS TONS SECUNDÁRIOS

A dançarina — Relaxe a sua língua, esticando-a para fora e para dentro, enrolando para os lados e ponta, e retornando ao normal, para que a sua face inferior toque as saliências localizadas no céu da boca. No canto hindu, a língua é denominada “a dançarina”, e a boca é “o teatro”, em que a dançarina representa. Prossiga fazendo sons vocais abertos, como “ooo”, a fim de praticar os movimentos linguais.

O palco — movimento o seu maxilar inferior, o “palco” de seu teatro verbal, em todas as direções: para cima e para baixo, de um lado para outro, para frente e para trás. Não force os movimentos. Relaxe por um momento, então deixe que seu maxilar “caia”, abrindo a boca em uma extensão maior e natural. Novamente, não estique. Deixe-o apenas ir! Esse exercício relaxa a sua boca para...

O teatro — Com o seu maxilar, pescoço, garganta e lábios, totalmente relaxados, respire sem tensão. Abra a sua boca — para dentro e para fora — e cante uma vogal “aaa” a uma altura no meio da sua extensão vocálica. Trabalhe bem lentamente, sem empurrar; mova a sua língua e a cavidade bucal em uma sequência vocálica: “ah, oh, oo, ayh, ee, ah, oh, oo, ayh, ee”, e assim por diante, repetindo por mais de um minuto ou dois. Dê atenção especial às vibrações e ressonâncias em suas passagens nasais a cada estágio. Com prática, os tons secundários irão tornar-se audíveis. Lembre-se de ser paciente consigo mesmo. Durante esse exercício, o tempo fluirá e sua mente irá distrair-se e emergir relaxada.

Instrumentos na meditação

Você pode usar qualquer instrumento — étnico, moderno, exótico ou familiar —, como auxílio na meditação, desde que o seu significado interno seja reconhecido. Esse é obtido nas relações simbólicas entre a música e os níveis já revelados ou planos da psique humana. Os segredos da simetria musical e da harmonia, sequência e proporção ocultam-se no “eu” elevado ou espiritual; os segredos do ritmo ocultam-se na carne, osso, tendão e sangue, e no nascimento, procriação e morte. O músico que vive do núcleo central, com o coração (dele ou dela) visto como um bem inexaurível de coragem, finalmente adquire (frequentemente com muito custo) a moeda preciosa do poder dourado, por meio da superação das forças da separação e da fragmentação — em outras palavras aquele que entende a música como um mistério sagrado é um curandeiro.

Os instrumentos musicais e seu simbolismo

Na meditação, como na própria vida, não há instrumentos inerentemente sagrados ou profanos. Assim, se você deseja incorporar música e instrumentos em sua meditação, considere o instrumento pelo qual você sente atrair a sua atenção interna. Isso pode estar entre um poderoso órgão de catedral e os sinos minúsculos de um *sistrum* (instrumento usado nos templos do Antigo Egito, ainda usado na Etiópia e no México). A relevância do instrumento depende do seu efeito em facilitar as suas meditações, que posteriormente irão depender das suas próprias intuições e instintos. Esses podem somente ser revelados e identificados por meio da experimentação dos sons.

“Misterium Tremens”

No próximo céu claro, saia e olhe as estrelas. Contemple a música, que você não pode ouvir: padrões de luz gravados através do tempo, mais velhos que a Terra onde você pisa. Cinzas e fogo.

Nenhum Universo alienígena, vazio e estranho. Não! Não! Seu olho enxerga toda a preciosa poeira de sangue, força e limbo; do cristal, da árvore e do pássaro — a poeira estelar. E no seu cérebro agitado, e no seu coração incansável, novas estrelas nascem de um canto incandescente.

Os instrumentos percussionistas produzem música pelo impacto, simbolizando a vitalidade rítmica. Eles apresentam uma variedade de formas quase infinita, e muitas delas são usadas em cultos e em meditação. Eles incluem tambores de todos os tamanhos e formatos, feitos de todas as espécies de materiais; tambores afinados de acordo com suas “famílias”; e tambores e tamborins xamãs. Os tambores tibetanos semelhantes a caveiras, acopladas a flauta de ossos, formam parte da insígnia do venerável Geshe ou Lama professor (líder espiritual).

Também os sinos e gongos grandemente embelezam a meditação. Muitas religiões empregam o repique dos sinos para resgatar os pensamentos errantes da fé e retornar a consciência para o que é; importante — que demonstra a natureza radiante do som. Os sinos eram considerados sagrados na cristandade céltica, e aqueles conduzidos pelos santos são muitos apreciados. Dizia-se que os sinos de todos os tamanhos, incluindo aqueles que tocavam celebrando a liberdade ousole-nizavam ocasiões de alegria ou pesar comu-nais, purificavam a atmosfera adjacente das energias negativas e das ruínas emocionais. As tigelas orientais cantantes, especialmente as originárias do Tibete, são feitas de sete metais “santos” e são extraordinariamente vi-brantes, assim como os gongos meditativos da Birmânia (hoje, Mianmá), e os sinos dos templos chineses. Pequenos címbalos de dedo guiam a atenção daquele que medita para a “intimidade” concentrada. Procure experi-mentar os seus efeitos, seguindo o som até a extremidade máxima inaudível.

Pense nas flautas como representações da coluna vertebral humana simplificada — o

chakra (v. p. 135), marcado pelos orifícios para os dedos. Assim como uma cobra ergue-se em resposta à melodia, que encanta cobras, as energias repousam na base da coluna, que se ergue através dos canais espinhais em resposta à música do “céu” — a flauta de Shiva. Alguns instrumentos de sopro, como australiano *didjeridu* requerem uma respiração “circular”, em que o músico respira para dentro e para fora ao mesmo tempo. A boca e as cavidades nasais são usadas como reservatórios de ar, enquanto os fluxos de ar tornam-se adjacentes. Requer-se grande concentração e profunda atenção no processo respiratório, para que essa técnica seja dominada.

Antes que os fazendeiros drenassem a terra para as colheitas e pastagens, os extensos troncos de junco já cobriam as áreas baixas em muitos continentes. Desses troncos foram feitas as flautas de Pã. Elas representam os ancestrais musicais do órgão de tubo eclesiástico, que, nos dias de hoje, é o instrumento básico dos centros religiosos e das meditações, nas grandes catedrais e nos lugares de culto por todo o mundo ocidental.

As trompas feitas de animais e os seus equivalentes em metal, na seção de instrumentos de sopro moderna, são símbolos eternos de sabedoria e autoridade, desde o shofar (chifre de carneiro usado pelos judeus em certas cerimônias) até o “alpenhorn” Tibetano de cinco metros — o *ragdung*. Os instrumentos de latão são um elo musical com a Terra e demonstram o uso harmônico dos metais fundidos pelo poder do fogo, extraído dos minérios rochosos abaixo dos nossos pés.

As harpas eram sagradas para caldeus, egípcios, hebreus, celtas e para os povos indígenas da América do sul. O *cheng* chinês e

Compare o crescimento do caráter humano com a entoação de um alaúde. Se as suas cordas estão muito soltas, não há música. Se muito tensas, quebram-se.
Provérbio hindu

"Uma luz do
som, poder em
forma de som
na luz,
Ritmo em todo
o pensamento,
e alegria por
todos os lados.
... acho eu que
teria sido
impossível,
Não amar
todas as coisas,
em um mundo
tão completo.
Onde a brisa
gorjeia, e a
letra muda
também soa,
É música que
descansa no
seu
instrumento..."
Samuel Taylor
Coleridge

outros instrumentos semelhantes à família da cítara de há muito que têm sido associados à piedade e meditação no subcontinente indiano, o *sitar* e a *vina* acompanham o cântico meditativo.

Talvez o mais etéreo de todos os instrumentos seja a harpa eólia. A primeira delas era, tradicionalmente, a lira de Orfeu, que logo após a sua morte, continuou a tocar — entoada pelos sopros pesarosos do céu (v. p. 61). Reavivada por Athanasius Kircher, no século dezessete, a harpa eólia tornou-se imensamente popular na metade do século dezenove. Samuel Taylor Coleridge possuía um instrumento desses preso a sua janela, que pode muito bem ter inspirado essas linhas: "e se toda a natureza animada fosse não mais do que harpas orgânicas diversamente modeladas, Que tremulam em pensamento como sobre esferas artificiais e imensas; Um intelectual move-se rápida e despreocupadamente, Imediatamente a alma de cada um é o Deus de todos".

Meditação, som e movimento

Toda existência é movimento, e a vida harmoniosa dentro de um todo é a Dança da Vida, a qual você é continuamente convidado. Seu corpo, mente e emoções compreendem um instrumento musical para dançar. Na dança, as partes internas do seu "eu" espiritual movem-se como um, unificado e harmonizado com o mundo físico. A dança, no entanto, pode ser tanto sagrada como curativa. Segundo as palavras de T. S. Eliot: "A escuridão deveria ser luz; e o silêncio, a dança".

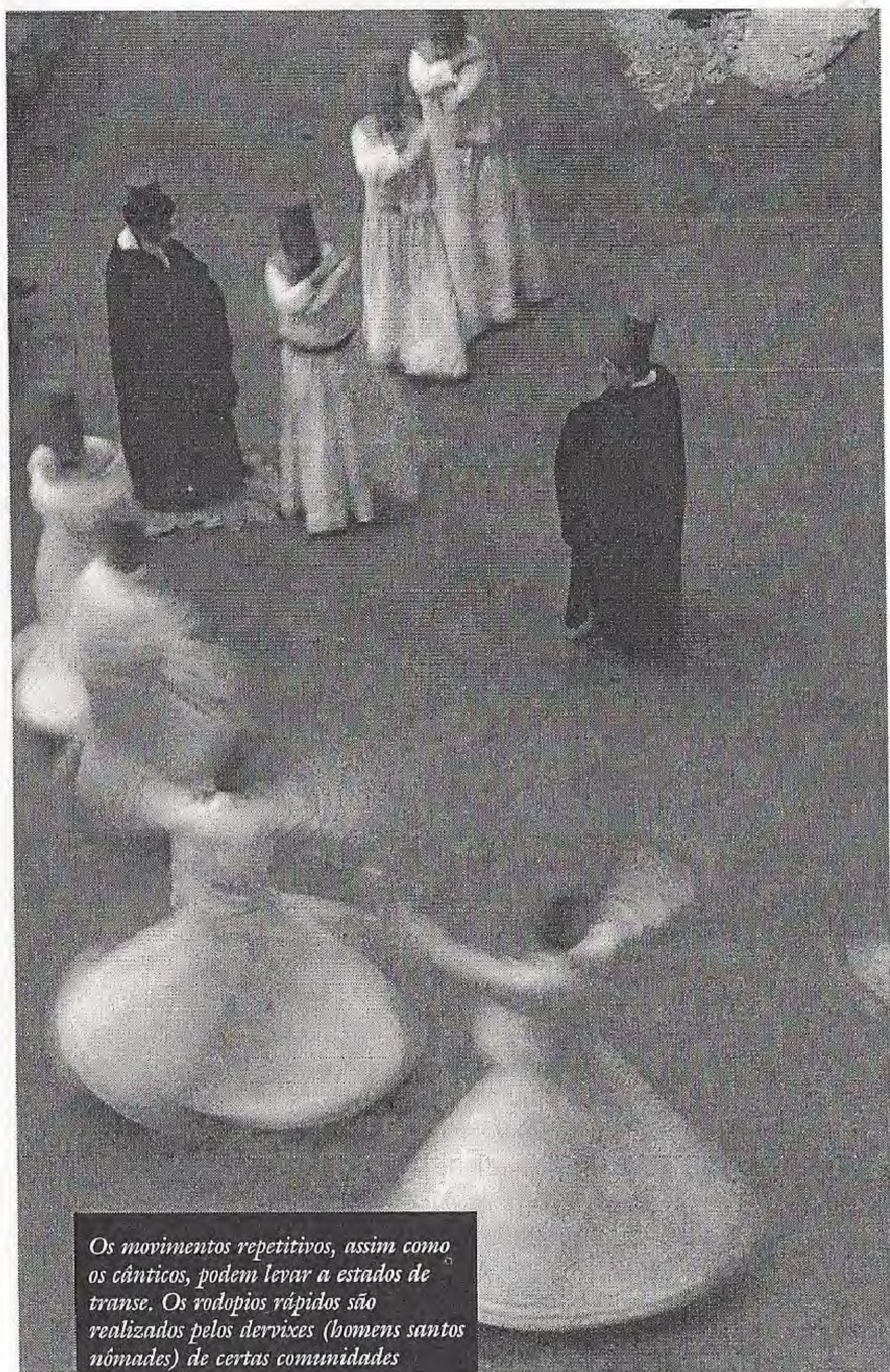
Onde você dança é o seu palco, seu espaço, em que os padrões de sua vida e cons-

Na mitologia grega, Pã era o deus da natureza, dos pastores e de seus rebanhos, dos caçadores, da vida selvagem e da fertilidade. Ele moldou os juncos nas flautas do pastor. Variações da flauta de Pã aparecem em muitas culturas, como as flautas de bambu tocadas pelos índios sul-americanos.



ciência podem ser livremente expressadas e compartilhadas. Os exercícios de movimento ajudam a torná-lo, de um modo crescente, ciente do espaço como uma realidade viva, tão importante como os objetos para os quais eles são o contexto. Os sons ou música que você escolhe e a medida do acesso que você possui sobre seus próprios sentimentos e energia, irão determinar o seu modo de dançar. Medite sobre as suas esperanças, alegrias, pesares e sonhos — as disciplinas pelas quais você se fortalece, esmera e aperfeiçoa o seu corpo.

O conteúdo da sua dança meditativa será a fração de vida, ordenada por distrações, que fluem clara e generosamente por meio de cada momento e movimento. Através deste entendimento, o mais simples dos movimentos pode ser uma dança, que expressa e transfere as atitudes físicas, emocionais e mentais. A atenção que você dá a sua saúde física e ao seu bem-estar interno refletem a sua intenção de viver nesse mundo, neste exato momento, com vigor e consciência enérgica.



Os movimentos repetitivos, assim como os cânticos, podem levar a estados de transe. Os rodopios rápidos são realizados pelos dervixes (homens santos nômades) de certas comunidades islâmicas.

EXERCÍCIO DA DANÇA PARA A MÚSICA

Selecione uma música significativa para você. Se você tem um amigo instrumentista, que pode acompanhá-lo e improvisar, melhor.

Fique sério e relaxado, por um momento ou dois. Ouça a música, sinta seu ritmo. Comece a movimentar-se e a dançar, mas, a princípio, somente com os pés. Assim que seus pés tiverem adquirido o ritmo, estenda o movimento para as pernas e joelhos, até os quadris e o corpo — braços e mãos; e, finalmente, até o pescoço e a cabeça. Procure envolver cada parte de si mesmo na dança. Aprecie a música, não somente com os ouvidos, mas com os ossos e músculos, com seu sangue e nervos. Não tenha pressa. Quando você sentir-se pronto para completar o exercício, feche cada área subseqüentemente, na ordem inversa — da cabeça para os pés —, e retome a calma, conforme a música for surpreendida pelo silêncio.

Quais áreas de seu corpo “dançaram” mais facilmente? Algumas partes desejaram sair dançando? Você sentiu a música por completo durante esse exercício? Responda a essas questões e enfoque o envolvimento total do corpo; você pode ser bem-sucedido em contatar a si próprio e em experimentar a coordenação e flexibilidade, que são os propósitos desse exercício.

Capítulo 6

CURANDO COM O SOM

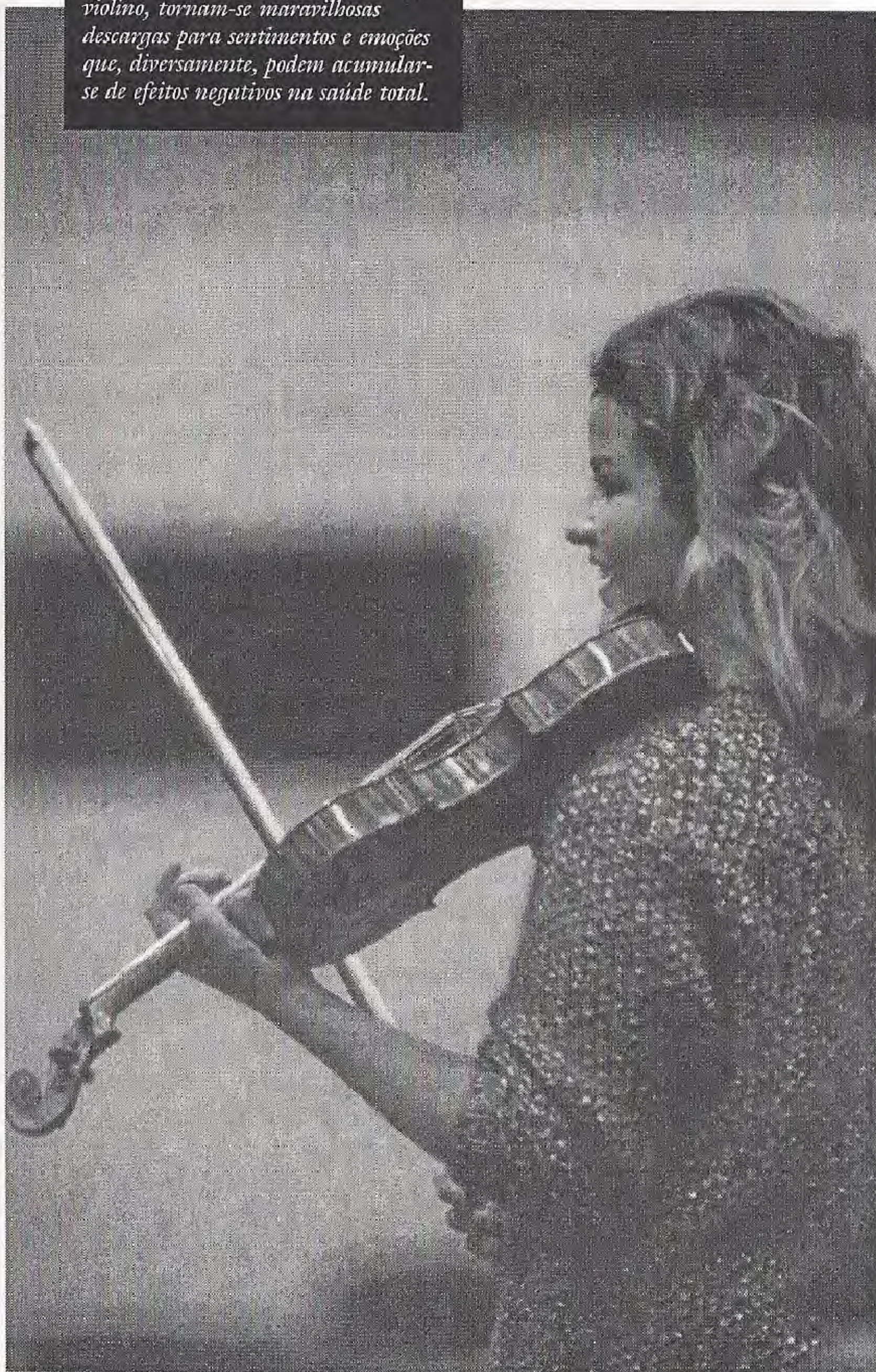
Seu corpo, mente e espírito continuam interagindo entre si, para produzir seu estado de saúde geral. As doenças e as disfunções resultam de um ciclo de causa/ efeito, onde um problema, em uma ou mais dessas esferas — corpo, mente e espírito —, influencia as outras áreas. Uma análise racional básica de qualquer terapia — incluindo a terapia do som — procura intervir e quebrar o ciclo, além de procurar restabelecer um padrão mais equilibrado e um sistema articulado entre seu corpo físico, suas faculdades mentais, emocionais e seu espírito. Esse capítulo explora os diferentes métodos de quebra de ciclos, tanto por meio da voz como pelos sons que provêm de várias fontes.

A voz na doença e na saúde

Como descrito no Capítulo dois, a voz muito revela sobre o bem-estar físico, emocional e mental de um indivíduo. Ao ouvir a voz dos outros e ao entrar, objetivamente, em contato com a natureza de sua própria voz, você saberá mais sobre muitos aspectos concernentes à saúde.

O aconselhamento de uma pessoa tem sido descrito como “a arte de ouvir com amor”. Ela não somente age como atenuante do sofrimento, como gera benefícios positivos e abre a porta para o processo de cura. O conselheiro ouve as palavras do indivíduo, com seus significados e contexto; as tênues camadas de implicações e associações por detrás das palavras e entre as linhas; as emissões não-verbais como suspiros e soluços; e a voz propriamente dita — sua altura e qualidades tonais, seu ritmo e passo, e as lacunas e silên-

Instrumentos expressivos, como o violino, tornam-se maravilhosas descargas para sentimentos e emoções que, diversamente, podem acumular-se de efeitos negativos na saúde total.



A voz saudável

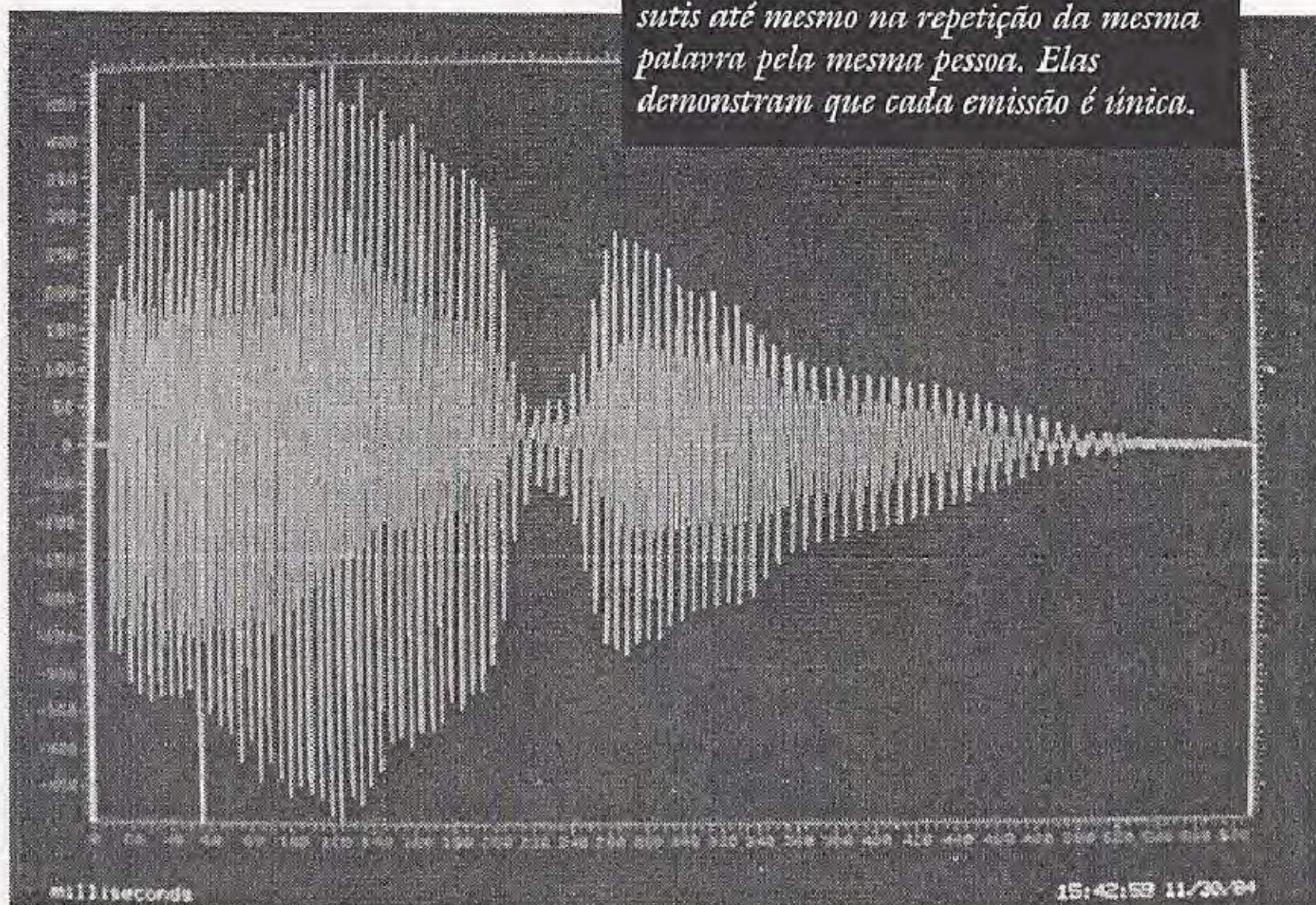
A sua voz reflete a sua saúde total — física, mental, emocional e espiritual. Os traços de uma voz saudável são: versatilidade, sensibilidade, vivacidade e pureza de tom — claro, vivaz e aberto, sem sugerir força ou esforço. Acima de tudo, a voz saudável possui vitalidade, isto é, abundante energia vital capaz de triunfar sobre a opressão, o desampontamento e a dor.

cios entre os sons. A demais, o conselheiro atento também observa a postura e a linguagem corporal, assim como as nuances perceptivas menos explicáveis, a que denominamos intuição e instinto.

Assim, a natureza da voz pode auxiliar na identificação e no diagnóstico de problemas — primeira etapa no processo de cura. O quadro da p. 122 ilustra alguns dos muitos elos entre as características vocais e os problemas físico-mentais. Você pode obter indicadores de problemas semelhantes não somente por meio da característica sonora de sua voz, mas também pela saúde de seus órgãos produtores. Exemplificando, uma sucessão infinita de gargantas inflamadas pode ser resultado de conflito contínuo em um relacionamento íntimo, ainda que a desarmonia seja reprimida e veementemente negada.

Para aqueles que realmente ouvem com cuidadosa atenção, a voz pode produzir *insights* associados a nossa abordagem frente a diversas etapas de vida e nos processos de desenvolvimento e maturação. O medo da maturidade, as demandas emocionais e as responsabilidades da vida adulta revelam-se por uma voz “acriançada” e por uma articulação “infantil”, que podem persistir até a meia-idade. A voz áspera e aflita da “menininha” é característica da fêmea predatória que flerta, assim como os tons profundamente lacônicos e ensaiados do equivalente masculino. Os sentimentos de derrota e inutilidade, que podem acompanhar a velhice são claramente distinguidos na voz apática ou queixosa, por vezes exacerbada por uma atitude “tartaruga”, em que a pessoa mergulha a cabeça dentro do pescoço — desde que os ombros estejam abaixo da linha do maxilar, e permitam o fluxo natural da voz.

Impressão eletrônica da voz, gerada por uma pessoa ao pronunciar a palavra "bebê", mostrada na tela do computador. Essas impressões vocais revelam diferenças sutis até mesmo na repetição da mesma palavra pela mesma pessoa. Elas demonstram que cada emissão é única.



CARACTERÍSTICAS VOCAIS	PROVÁVEIS PROBLEMAS
1. Indistintas, altura descendente no decurso de frases e sentenças, tom estreitado com deficiência na expressão de altos e baixos.	1. Exaustão em ambos os níveis: físico e mental.
2. Ressonância entristecida, habitualmente “quase chorando” sem nenhum motivo manifesto.	2. Desequilíbrio relacionado ao sistema respiratório, tais como infecções nasais, gútuais ou pulmonares.
3. Ressonância irada, sem nenhum motivo manifesto.	3. Fígado, vesícula biliar e disfunções do baço.
4. Medrosa e ansiosa, trêmula e hesitante.	4. Bexiga e problemas urinários.
5. Tom “grosso”, com articulação vagarosa e sonolenta.	Enxaqueca, náusea.
6. Inflexão exagerada e “monótona”.	Preocupação com o passado, com fantasia, ou sentimentos de superioridade.
7. Voz bloqueada ou estrangulada.	7. Humilhação no trabalho, perda da auto-imagem ou silêncio forçado pelos outros.
8. Perda temporária da voz.	8. Choque, privação, trauma sexual, sentimentos de aprisionamento emocional.
9. Voz estressada e forçada, com discurso rápido e convulsivo, consoantes “explosivas”, elocução exageradamente enfática.	9. Sinais de advertência nas disfunções circulatórias, pressão sangüínea alta, hiperatividade.

Integrando o passado, presente e futuro

Alguns problemas de saúde ou de estilo de vida podem estar enraizados em experiências e relacionamentos do passado, os quais não foram inferidos ou resolvidos; outros podem originar-se de medos com relação ao futuro. Esses medos e ansiedades com relação ao passado ou futuro podem desorientar a sua percepção sobre o presente, e comprometer o entendimento consciente da enfermidade do tempo.


Exemplificativamente, você pode flagar-se discorrendo sobre um incidente que ocorreu alguns meses ou anos atrás. “Viver no passado” provavelmente afeta o modo como você lida com o seu presente. Você pode fundamentar-se em culpa ou sentimentos de remorso, que ainda não encontraram sua vazão completa.

Essa fragmentação da sua consciência temporal provavelmente contribuirá para a formação de moléstia e sofrimento. Você pode usar sua mente e voz, em exercícios simples, como os descritos na p. 125, para lembrar, total e harmonicamente, a sua consciência temporal. Essa reintegração entre passado, presente e futuro ocupa uma parte vital no processo terapêutico.

O canto é efetivo nestes casos porque une cada nível de consciência e envolve-o como uma pessoa íntegra. Conseqüentemente, as dúvidas residuais não podem emboscar-se em cantos empoeirados da sua mente ou manifesta-se fisicamente em áreas de armadura corporal (v. p. 86). Além do mais, o significado real da “repetição” é re-pensar eventos e situações, e recolocar as idéias errôneas em seu curso. Simples mas efetivos, os exercícios de canto utilizam a sua voz como instrumento do processo terapêutico. Como pensador de seus pensamentos, você pode redirigi-los para curar as suas lembranças ou medos aparentemente dolorosos.

EXERCÍCIO DO CANTO PARA O TEMPO

Libertando o passado — Aborde esse exercício com o coração aberto, repleto de amor, irrepreensível, em uma atitude livre de julgamentos para consigo e para com os outros. Escolha um incidente em sua vida pelo qual você sente-se vagamente inquieto ou insatisfeito. Poderia ter sido um argumento, uma “mentira branca” ou um segredo não compartilhado. Retroceda em sua memória e recrie a experiência. Tente recapturar as impressões sensoriais do evento:



Muitas pessoas são ajudadas pelos movimentos expressivos dos sons terapêuticos. Em Eurritmia, os movimentos delicados e as posturas unem-se tanto a determinadas vogais e consoantes, como a outros sons discursivos e vocalizações.

os sons, visões, toques, tato e olfato. Reviva aquilo que você sentiu, seus pensamentos e emoções. Empenhe-se em “reexibir” a sua experiência, mas com sentimento novo e aberto.

Agora, cante em voz alta — para a sua memória. Cante os seus pensamentos e sentimentos. Cante aquilo que você deveria ter feito e dito àquela época, conhecendo o que sabe agora. Aprecie as experiências de vida — os seus professores —, e toda pessoa associada ao incidente, que, também, ali aprendia. Beneficie-se dos seus erros. Entenda, ainda, que os erros não deveriam perdurar como monumentos à culpa e ao pesar, porque você reconhece os seus significados emocionais, eles cessam de existir. Conclua o exercício conforme a descrição a seguir.

Desarmando o futuro — Você pode “prever” projeções acerca do futuro, da mesma forma que você revive re-exibições no passado. Proceda segundo o descrito acima, mas selecione um teste provável ou dever, que você pode encarar, e que pareça repleto de perigo. Crie um “vídeo” imaginário desse desafio a ser vencido. Novamente, trabalhe ancorado em um coração aberto, repleto de amor e ausente de julgamentos críticos. Cante em voz alta para todo aquele que terá parte nos eventos futuros. Dedique as suas palavras e a sua melodia à força, sabedoria e amor pelos quais você pode e irá encontrar a sua situação. Cantar por toda essa “pré-estréia” de um incidente poderá aquietar os seus medos e articular as suas angústias, a ponto de torná-las racionais.

Conclua esses exercícios trazendo, firmemente, do passado para o presente, a sua consciência e o amor.

EXERCÍCIO CANTADO PARA ALIVIAR A DOR

A dor, como uma nota errada, é a energia mal empregada e aprisionada. Esse exercício irá ajudá-lo a identificar, localizar, dividir e, por fim, liberar qualquer dor, que esteja sentindo, através do ajustamento de sua harmonia natural. Ele é similar à afinação propriamente dita, como se você estivesse afinando um instrumento musical. Pode soar estranho, a princípio, uma vez que você procura “conhecer” a sua dor; mas, você, certamente, não tentaria afinar um instrumento sem primeiro ouvi-lo cuidadosamente, e identificar as notas erradas ou os demais problemas. Reserve, aproximadamente, quinze minutos para esta atividade, sozinho ou com um amigo “inquisitivo”.

Relaxe — Deite-se em uma posição, que minimize o estresse e a tensão. Permita que cada parte de seu corpo relaxe e “solte-se”. Experimente sentimentos de tranquilidade, entusiasmo e expansão. Dê atenção particular às áreas que pareçam tensas e resistentes.

Entre em contato com a dor — Questionese: Quando a dor começou? Quando passei a percebê-la? Ela é extensa e generalizada ou estreita e nitidamente concentrada? Possui cor, som e textura? Move-se? É quente ou fria? Ela faz-me irado, medroso ou deprimido?

Visualize a sua respiração — Agora que você conhece a dor, concentre-se em sua respiração e em seu ritmo. Visualize cada inspiração como uma luz que penetra o seu corpo e circula por toda parte, preenchendo cada célula microscópica com vida e energias novas.

Observe como a luz circunda e encapsula a dor, inerente a você, em uma esfera luminosa.

Cante para liberar a dor — Agora cante a cada expiração. Selecione as notas musicais cujas ressonâncias associam-se ao tipo ou a localização da dor, conforme detalhado no quadro da p. 105. Use a vibração sonora para dissolver a dor, em sua bolha e iridescente. Visualize a dor elevando-se e flutuando, para fora e para longe de seu corpo, ainda totalmente encapsulado em sua bolha de luz. Mantenha-se concentrado e certifique-se de seu desaparecimento em uma neblina de intervalo intensamente azul.

Partes do corpo e ondas sonoras

Pesquisas recentes promovidas por terapeutas do som e biólogos vêm demonstrando os efeitos das vibrações do som sobre as células vivas. Usando forquetas de um diapasão como fonte de som, as diferentes frequências da escala musical, eles induziram promoveram a mudança de cor e do formato nas células sanguíneas. Exemplificando, a nota dó tornou-as alongadas, mi tornou-as esféricas e lá mudou a sua coloração do vermelho para rosa. As frequências das notas podem ser suficientemente próximas às das próprias frequências naturais das células a ponto de estabelecer vibrações harmônicas, reforçar ressonâncias e romper padrões destrutivos de interferência.

Comparando-se as células saudáveis às cancerosas, as últimas são tidas como fracas, frouxas e excedentes em peso. Submetidas à mesma sequência de alta frequência, elas, gradativamente, separaram-se e desintegraram-se a 400-480 Hz (lá-si acima da dó média). Provavelmente, fortalecem-se as células e tecidos são através das ressonâncias, enquanto as células não saudáveis intimidam-se. Essa pesquisa pode representar o início do uso terapêutico dos sons para tratamento do câncer.

Semelhante fenômeno, baseado em células saudáveis reforçadas e tecidos não saudáveis, retraídos, pode ser a base da eficiência das forquetas de diapasão na terapia do som. O tom de uma forqueta de diapasão com frequência única e pura não é alterada por mudanças de temperatura, assim como os instrumentos para a cura por meio do som; as forquetas de diapasão têm muito a oferecer, pois são facilmente carregadas, resistentes ao uso e dano e simples de serem usadas.



Inúmeros objetos caseiros podem ser empregados como instrumentos percussão. Certifique-se de que você possui bastante espaço e de que os sons não irão perturbar os outros, visto que é difícil concentrar-se, quando você se sente pouco à vontade.

As forquetas, ainda, podem ser empregadas em vários aspectos quanto a terapia do som; duas técnicas são descritas à p. 111. Se você sentiu-se interessado pelas suas propriedades e efeitos, reúna quantas puder, começando pela dó média (256 Hz). Elabore as notas de uma escala, especialmente, fá, sol e lá.

O uso dos instrumentos

Algumas pessoas sentem-se, naturalmente, inclinadas a lidar com instrumentos musicais, conforme descrito em “O uso dos instrumentos na meditação”(v. p. 111). Na cura pelo som, todos os tipos de instrumentos podem ser introduzidos, incluindo os “brinquedos” mais simples, para que nenhum deles sintam-se excluído.

Os instrumentos de percussão, como os tambores caseiros, podem ajudar a estabelecer e a fortalecer os padrões rítmicos de que o corpo depende. Ouça ou perceba a sua própria respiração ou batimento cardíaco, e estabeleça o seu ritmo. Os instrumentos percussão também promovem uma saída para o relaxamento emocional e gestual. E encorajam o movimento — físico, emocional e mental

*"Ouvir música
pode aflorar
tudo o que
existe de
melhor em nós.
Deveria ser
como o vento
nas velas,
levando o
navio para
mais perto da
predestinação
celestial."*

Peter Mikael
Alvanhov

—, que capacita você a recuperar ou acentuar a sua mobilidade, agilidade e liberdade. Conforme mergulha nos sons e ritmos, você se sentirá apto a liberar os sentimentos instintivos mais profundos e a conectar o seu subconsciente, substituindo a inércia pela harmonia, equilíbrio e confiança.

Os instrumentos de sopro, como as flautas de bambu artesanais ou um simples gravador, exercem um papel valioso na recuperação da individualidade. Comparado a muitos outros instrumentos, o seu senso de tempo e timbre, e a sua própria personalidade, soam inesperados nas notas executadas por sua própria respiração. A música auxilia-o à medida que você se empenha em um senso verdadeiro do seu "eu" em busca da sua própria voz e linguagem. Conseqüentemente, os instrumentos de sopro são úteis na superação de problemas enraizados pelo medo, por meio do encorajamento do eu valorizado e do senso de igualdade perante os outros. Eles, ainda, auxiliam a aprofundar e a melhorar a sua respiração.

Já os instrumentos de corda, como os violinos, requerem habilidades auditivas mais acuradas. Para tocar um violino ou violoncelo, em particular, é necessário basear-se na concentração entre o elo realimentador ouvido/cérebro/dedos. Requer-se, ainda, posicionamento correto dos dedos no teclado, assegurando a harmonia precisa das notas.

Tocar um instrumento de corda pode ajudar no restabelecimento e melhoria nos relacionamentos em todas as áreas da vida, por meio do estabelecimento da harmonia musical. Ele auxilia não só a resolução de conflitos, mas também todas as formas de solidão — aversão contra si próprio, inclusive.

EXERCÍCIOS COM O DIAPASÃO

As atividades, abaixo, capacitam-no a familiarizar-se com os sons puros dos diapases, seus efeitos sobre o corpo e mente e o seu potencial de cura.

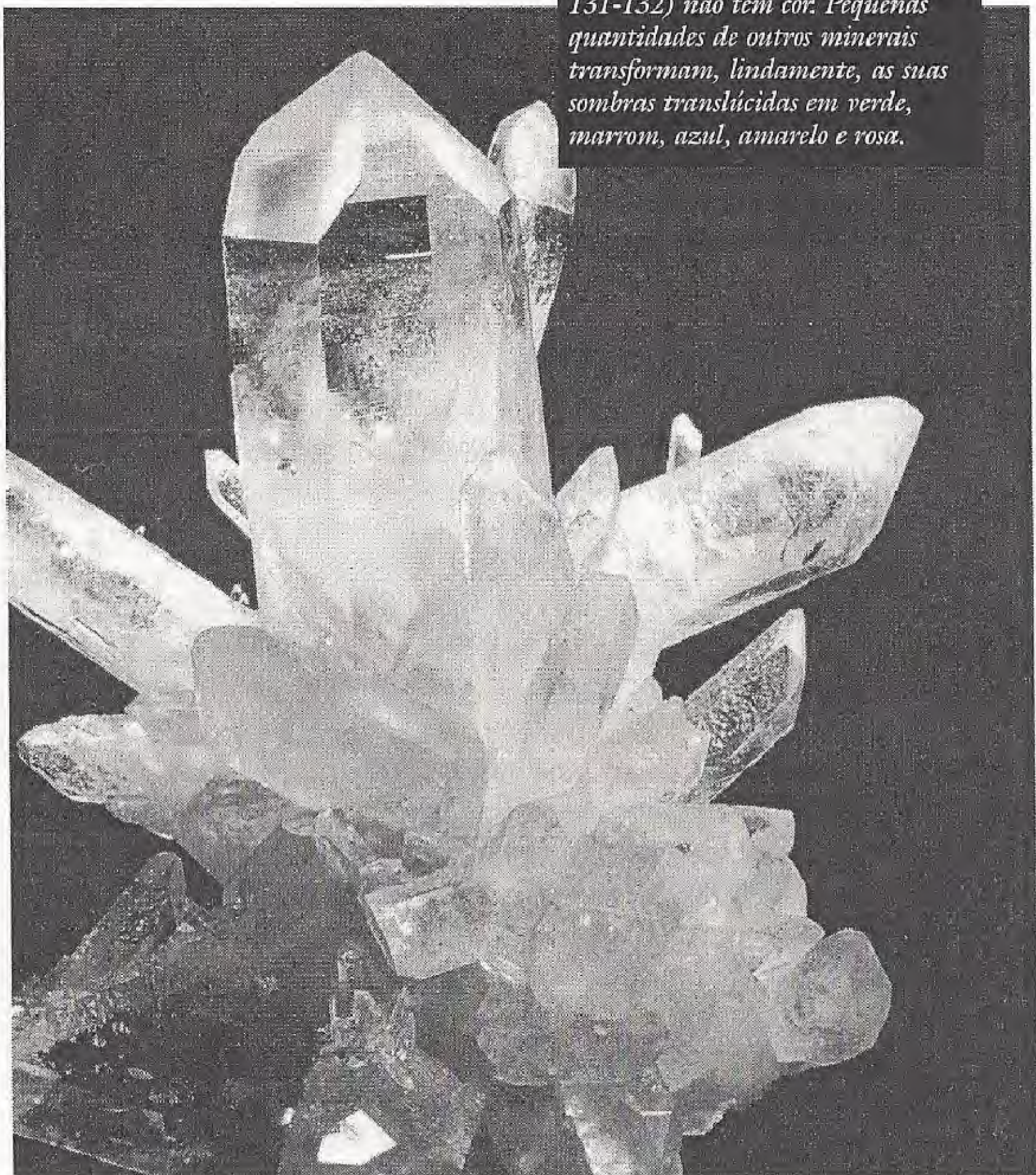
Toque harmônico — Ative o diapase, preferivelmente no dó médio (256 Hz), como descrito à p. 23. Experimente as suas vibrações, colocando a haste da forqueta vibratória nas palmas de suas mãos, nas solas dos pés e topo da cabeça. Deite-se e peça para alguém segurar a forqueta vibratória do diapase, em várias partes, por todo o centro de seu tórax e abaixo da coluna dorsal. Você, provavelmente, sentirá determinados “pontos de disparo” sensitivos, semelhantes ao exercício da voz, na p. 100. Esses pontos são, provavelmente, a primeira vértebra óssea, no topo da coluna e a extremidade superior de seu esterno, bem abaixo da cavidade gútural. Nesses pontos, as energias vibracionais da forqueta ressoam e harmonizam as energias de suas células, ossos, músculos e tecidos.

Aura melódica — Escolha um diapase com frequência correspondente ao problema em questão (v. Quadro à p. 105-106). Deite-se de bruços e proceda como acima, evitando contato direto com a forqueta. Peça para outra pessoa segurar o diapase entre três e oito centímetros distante da superfície de seu corpo. Assim, a forqueta ainda estará em contato com a sua aura — campo energético invisível, que circunda o seu corpo. Seu companheiro acionará a sua coluna, ativando repetidas vezes a forqueta e segurando-a acima da pele de cada vértebra. Em certas posições, ela induzirá as energias vibratórias em seu campo, que retornando à forqueta alterarão suavemente o som. Concentre-se nas suas posições, e focalize os sentimentos de bem-estar acentuado, redução de dor, melhora no equilíbrio emocional e estado de mente positivado. Conclua esse exercício “acrescentando terra” as suas energias. Para fazê-lo, tanto você como seu companheiro devem centrar as suas consciências no coração, e tocar a terra sob seus pés.

EXERCÍCIO INSTRUMENTAL

Os conflitos emocionais implicam em muitos problemas, quer físicos quer mentais. Esse exercício pode ajudá-lo a trazer os seus pensamentos inconscientes e emoções à tona, como uma forma de

Os cristais de quartzo puro (v. p. 131-132) não têm cor. Pequenas quantidades de outros minerais transformam, lindamente, as suas sombras translúcidas em verde, marrom, azul, amarelo e rosa.



auto descoberta; neste ponto os sons podem continuar a agir e a curar. Use um pequeno tambor ou improvise a partir de um objeto apropriado, com uma superfície vibratória de aproximadamente vinte e cinco centímetros de extensão. Encontre um ambiente quieto, onde você possa concentrar-se, sem perturbar os outros.

Comece silenciosamente. Com os dedos de sua mão esquerda, marque, delicadamente, o ritmo de seu próprio pulso. Mantenha esse ritmo. Com a sua mão direita, comece a estabelecer, suavemente, um padrão de ritmo; então descanse. Repita o padrão ou marque um diferente, levemente mais alto. Imagine a sua mão direita contando a

história de como você se sente sobre si mesmo, com o tambor em vez da voz. Deixe-o falar por você. Construa os ritmos, tornando-os tão poderosos e complexos conforme o seu desejo; mantenha o ritmo pulsante da sua mão esquerda durante todo o tempo. Os sons adquirem um crescendo, e a sua história é completamente “contada”. Não interrompa a música, abruptamente. Deixe que ela diminua gradativamente, tornando-se quieta e mais relaxada, até que reste somente o pulsar de sua mão esquerda. Isso continua em uníssono com o seu coração, por mais alguns minutos. Então relaxe, tudo está quieto.

Recorde os seus pensamentos e sentimentos, enquanto o tambor estava “falando”. O que ele dizia sobre você que você não sabia ou não tinha consciência. Ele questionava sobre acontecimentos passados e sobre conflitos? Agora que isto está livre no espaço, você pode considerar os melhores modos para lidar com eles, e, a seguir, resolvê-los.

Cristais

Nos últimos anos, ressurgiu o interesse nas propriedades e nos usos de cristais em muitas formas de terapia, inclusive na terapia do som.

Existe um relacionamento especial entre os estados vibratórios do som e a organização de moléculas, rígidas e geométricas, dentro de um cristal. O som transmite-se por moléculas, que se movem nos estados gasoso e líquido. Enquanto as moléculas dentro de um cristal — como os bilhões de moléculas de dióxido de silício, que compõem um cristal de quartzo — são firmemente retidas em uma gelosia geométrica. Ondas sonoras colidentes ou outro fenô-

*“Os átomos
são
ressonadores
harmônicos.”*
Andrew
Glazewski

meno vibratório comprimem e distorcem a estrutura totalmente cristalina. O resultado é a liberação de uma carga elétrica. A frequência das vibrações, que chegam, define a frequência das cargas elétricas, que saem e são detectadas como minúsculas faíscas de eletricidade. Esse é o notório efeito piezelétrico, empregado em muitos acessórios, tais como as velhas agulhas de cristal dos toca-discos de vinil, os bocais de telefone e os acendedores de fogões a gás.

O inverso também se aplica. Se a energia elétrica flutuante é empregada em um cristal, ela libera energia mecânica em forma de vibrações, que produzem o som.

Os cristais, podem, portanto, ser considerados transformadores de energia. Esse é o seu papel básico na cura e na meditação — eles concentram e equilibram várias energias. Acredita-se que os depósitos cristalinos, na Terra, equilibram as forças eletromagnéticas conectadas às leis universais. O ser humano possui linhas de força equivalentes acima e abaixo do corpo, nos meridianos da acupuntura, por onde flui *Chi* — a energia vital. É provável que os cristais respondam às energias sonoras, transformando as suas frequências significativas em dimensão eletromagnética (v. p. 30), e possivelmente intensifiquem e ampliem o conteúdo energético. O equilíbrio eletromagnético saudável das células vivas é parcialmente mantido pelo quartzo (dióxido de silício); logo, ao usar esse cristal, você será capaz de converter som em energias auditivas e retransmiti-las em frequências apropriadas.

Se você está interessado em trabalhar com cristais, consulte um terapeuta especializado em cristal sobre a sua seleção e manutenção. Escolha-os com todo o carinho, embora alguns digam que você escolhe através da sua intuição. Os cristais são inorgânicos, mas não estão “mortos”. Eles deveriam ser consagrados, descansados e limpos de tempos em tempos. O quartzo é uma boa opção inicial. Outros cristais apropriados incluem a granada, a fluorita, as pedras de sal, o topázio, a apatita e o berilo.

AS ATIVIDADES MUSICAIS E OS CRISTAIS

Apenas segurar um cristal enquanto ouve ou medita uma música auxilia a elevar a sua sensibilidade e a aprofundar os seus *insights*. Teste a liberdade e a vitalidade de sua voz sem um cristal, então

segure um deles próximo a um “gatilho” sensitivo ou pontos de chacra (v. p. 135). Não há regras fixas aqui. Trabalhe de acordo com o seu coração e confie em sua intuição. Medite sobre as qualidades de força, paciência, auto perdão, paz e a liberação da dor.

Atente para a “música” interior da energia terapêutica pela qual você está procurando invocar e ressoar as suas vibrações. Permita que alguns sons internos manifestem-se por meio da sua voz, para nascer em um mundo físico, no fluxo de sua respiração. Cante esses sons para dentro do seu cristal e imagine as ondas de som serem transformadas em luz. Esta é concentrada, e por fim transmitida como uma “onda mensageira” de cura.

Frequências específicas de cura

Os números sagrados, as simetrias e os intervalos musicais são abundantes em sabedoria. Ora escondem-se nos símbolos, ora são proclamados abertamente. Por exemplo, considere um número aparentemente inócuo, como o 432. Observe, novamente, as suas conexões. Segundo a tradição hindu, um dia na vida de Brahman equivale a 4.320.000.000 dias terrenos. Cada um desses dias divide-se em eras, conforme as seguintes proporções: 4:3:2:2. A nossa era atual, a *Kali Yuga* é considerada como a mais longa e a mais traumática, além de cobrir um período de 432.000 anos terrenos. Na meditação profunda, o índice de respiração médio para o corpo humano compreende 432 respirações por hora. Em uma taxa média de 72 batidas por minuto — o coração humano bate 4.320 vezes durante uma hora. Na música, esses números representam as simetrias entre os intervalos musicais da quarta, quinta e oitava (dobrada ou 2).

*“O discípulo
deveria ter um
coração tão
puro como o
cristal,
Uma mente tão
radiante como
o Sol,
Uma alma tão
vasta como o
Universo,
E um espírito
tão poderoso
como Deus,
e um com
Deus.”*
Peter Delinov

Pesquisas científicas têm identificado frequências sonoras específicas relacionadas às partes do corpo. A aplicação terapêutica das frequências apropriadas pode ajudar nas disfunções dessas partes.



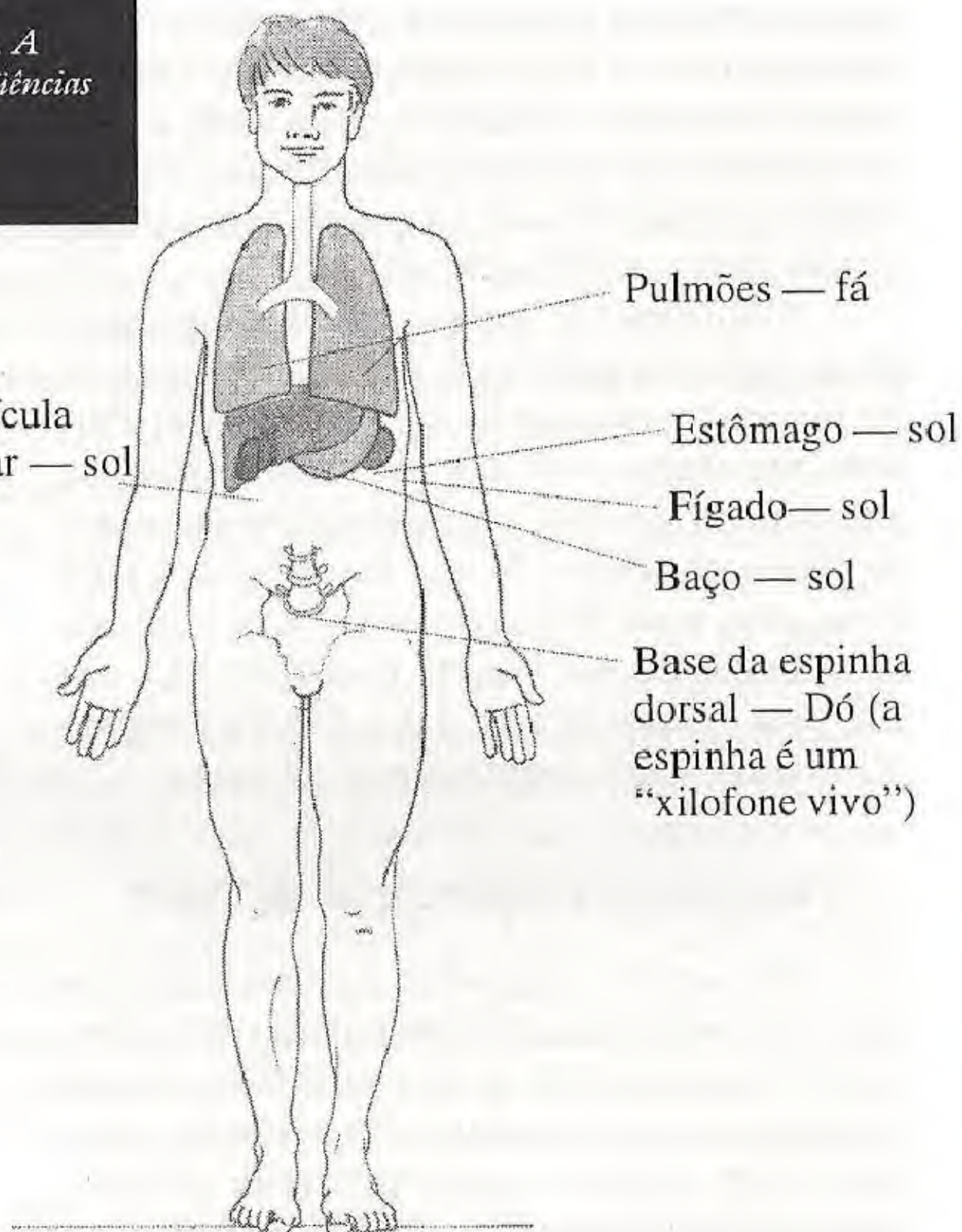
Nota fá



Nota sol



Nota dó



Existem muitos outros exemplos similares. Eles reforçam a noção da natureza vibratória da criação e proporcionam o princípio filosófico para muitas terapias: gemas e essências florais; remédios florais de Bach; medicina homeopática, radiônica e psiônica; rabdomancia e outras. Todas estão interessadas na equiparação das frequências ressonantes no século XXI; a cura, certamente, empregará um melhor uso da luz, da cor e do som ajustados aos padrões vibratórios dos elementos químicos, células, órgãos, organismos e estados de consciência. Os compositores de música curativa empregarão tanto frequências salientes de sons audíveis quanto variações de vozes humanas em aplicações curativas e preventivas.

Como você pode empregar frequências específicas em propósitos terapêuticos? Os pesquisadores vêm identificando determinadas frequências correspondentes a estruturas, órgãos e funções do corpo

humano, como descrito à p. 134. A chave das frequências sonoras pode originar-se dos diapasões, das notas correspondentes de um instrumento musical, das composições escritas no padrão dessas notas, ou de sua própria voz, quando murmura ou canta as notas e as escalas musicais ou as composições, que as envolvem.

Os sete chacras principais, começando pela raiz da coluna vertebral até o topo da cabeça, estão ligados a vários órgãos e sistemas no corpo. Cada chacra está associado a uma nota musical e a um "domínio" mental/emocional.

Chacra e nota musical	Localização	Partes do corpo	Reinos
Coroa Si <i>Sahasrara</i>	Coroa da cabeça, topo da cabeça.	Parte superior da cabeça, cérebro, olho direito; glândula pineal.	Inclinação e espiritual e atenção, hiperconsciência.
Testa Lá <i>Ajna</i>	Entre as sobrancelhas, acima do canal do nariz.	Ouvidos, nariz, olho esquerdo, sistema nervoso, base da cabeça; glândula pituitária.	Intuição, percepção, clarividência.
Garganta Sol <i>Vishudda</i>	Toda a área gutural.	Pescoço e voz, pulmões e tórax, boca; glândulas tireóide e paratireóide.	Auto-manifestação, criatividade, imaginação.
Coração Fá <i>Anahata</i>	Área cardíaca, atrás do esterno central.	Coração e tórax, circulação, pulmões, braços, mãos; glândula vascular.	Amor, compaixão, assistência humanitária.
Plexo Solar Mi <i>Manipura</i>	Base do esterno (<i>sternum</i>).	Estômago, fígado, diafragma, vesícula biliar; baço e glândulas do pâncreas.	Emoções pessoais, desejo, poder pessoal.
Reprodutor Ré <i>Swashisthana</i>	Entre o umbigo e virilha.	Pélvis, barriga, órgãos sexuais, sistema nervoso, espinha dorsal inferior, glândulas endócrinas, e glândulas sexuais (ovários ou testículos).	Vitalidade, movimento, sexualidade, instrução básica.
Raiz Dó <i>Muladhara</i>	Raiz ou base da coluna dorsal.	Pernas, pés, genitais, ânus, base da espinha, rins; a força vital do corpo.	Origens primordiais, intenção física de sobrevivência.

Para escolher os sons apropriados (v. Quadro nas páginas 105-106), seja flexível nas suas próprias respostas. Gradativamente, você adquirirá experiência considerável para confiar na sua intuição desenvolvida. Tente evitar a aproximação mecânica, com os “dez minutos de murmuração de fá três vezes ao dia, a fim de dissipar cálculos biliares”. A sensibilidade aberta requerida por todas as formas de terapia holística é parte essencial no processo curativo. Além disso, existem muitas outras frequências significativas ao lado da escala de 12 notas familiar aos ouvidos ocidentais. Incluem-se, aqui, as escalas orientais e as *ragas* indianas, que merecem ser exploradas.

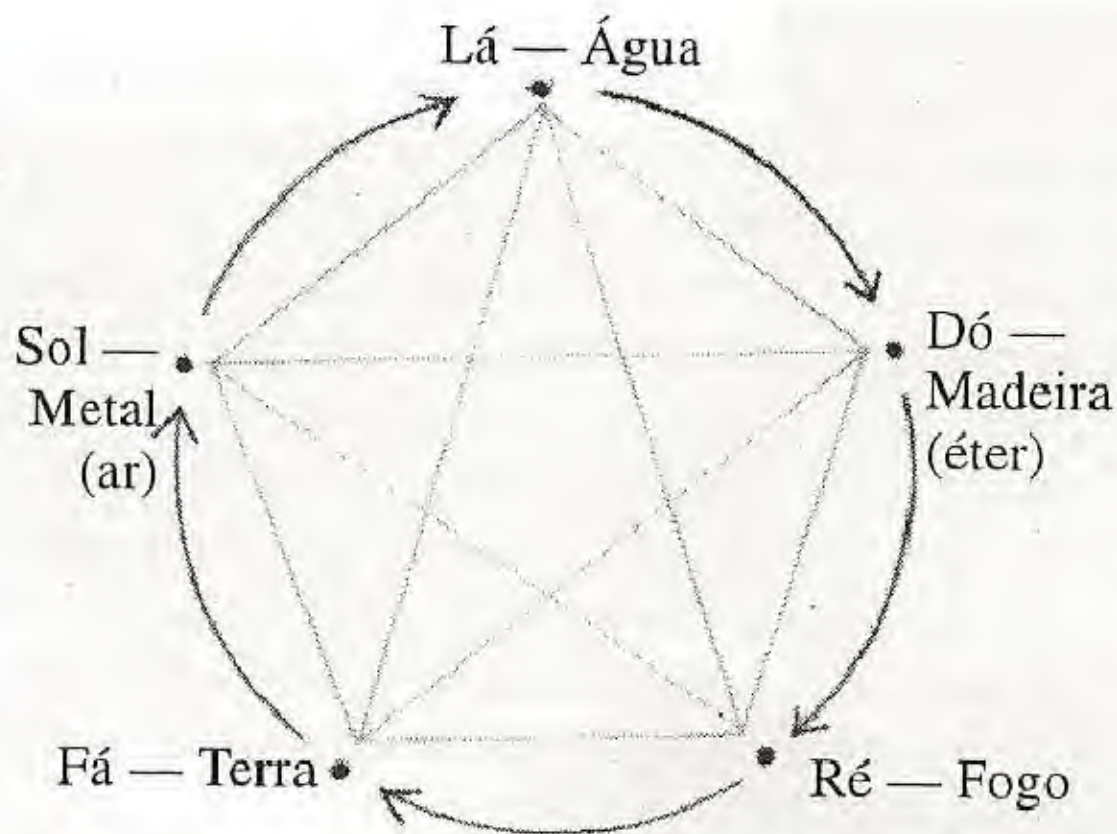
Deve-se enfatizar que essa área de investigação está engatinhando e é essencialmente experimental; as conclusões severas e precipitadas deveriam ser evitadas. As portas, no entanto, estão abrindo-se. A experimentação com os sons vocálicos e harmônicos, por exemplo, tem estimulado o cérebro e a glândula pituitária — responsável pela administração do corpo e pelo controle hormonal (endócrino); situa-se abaixo do cérebro e é frequentemente referida como “maestro da orquestra endócrina”.

A cavidade nasal dentro de seu nariz é uma câmara acústica vital no processo de vocalização das vogais; os cantores educados classicamente de há muito que a consideram como objeto para a colocação e ressonância de certas vocalizações.

A ioga mântica indiana ensina que há um pequeno centro energético ou chakra menor, o Bija Chakra ou “centro de todos os sons”, que corresponde ao centro de atividade vibracional. Na cabeça, o céu da boca funciona como uma tampa de ressonância, que transmite as energias vibratórias através das cavidades oral e nasal, por via do Bija Chakra, até os centros superiores mental e emocional do cérebro.

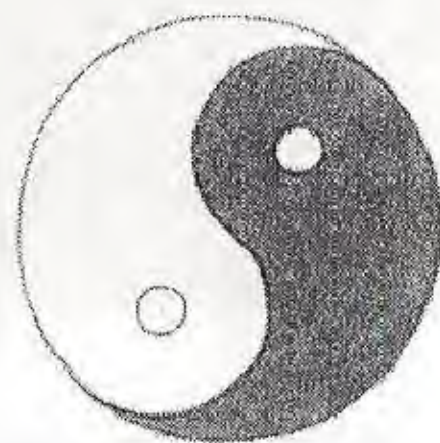
Antigas teorias sobre música e som

Desde os tempos mais remotos, a função da música na cultura chinesa era refletir e manter a harmonia entre o céu e a terra — o equilíbrio das energias, conforme exemplificado por *yang* e *yin* (v. p. 36). O prazer auditivo de cada pessoa, no momento em que ouvia e detectava os sons, englobava uma consideração secundária. Certos tipos de música possuíam conotações negativas. Acreditava-se que as composições sensuais ameaçavam a estabilidade do estado governante; a música alta era desdenhada como causadora de melancolia.



O formato geométrico de um pentágono regular reflete o sistema de cinco dobras da medicina chinesa e a escala musical pentatônica (cinco notas) popularizada na antiga China. Cada nota une-se a um dos elementos básicos da matéria terrena.

A nota fundamental de qualquer música era o *Huang Chung* ou “sino amarelo”, que considerava o valor místico um princípio universal, como o Aum (v. p. 99). O *Huang Chung* manifestava-se na música da Terra sob a forma de divisão de uma oitava em 12 partes, denominadas *L'ius*. Embora este não tenha sido usado conforme a nossa recente escala musical básica (v. p. 31), ele forneceu as notas fundamentais para os doze meses e para os doze ciclos do antigo calendário chinês. A base da composição e da improvisação concentrava-se na quinta nota da escala pentatônica (v. p. 40). Essa tem sido denominada “escala megalítica”, visto que ela é baseada na música tradicional das culturas étnicas provavelmente da Idade do Bronze. Tal escala tem, ainda, sido prevalecente em muitas partes do mundo, como nas ilhas Hébridas e na Lapônia, através das comunidades inuítas no Norte distante, e até nas culturas índias da América latina, e mais recentemente nas melodias de inúmeras canções folclóricas, como em “Tempos remotos”. Ela reforça a base musical e todos os fenômenos associados às



O símbolo do yang e yin, indicativo da harmonia perfeita e da constante interação entre as energias de existência saudável. As doenças são resultado do desequilíbrio.

origens da Humanidade, que, posteriormente, enraizaram-se por todo o planeta, como uma outra manifestação da música de Gaia.

O meio mais eficiente para experimentar a escala pentatônica de 5 notas é tocar as notas pretas do piano ou teclado. Esse é um modo maravilhoso de ser introduzido à música, até mesmo para crianças pequenas, porque independe das notas pretas tocadas — os “erros” são virtualmente impossíveis. Não existem notas penosamente erradas no sistema pentatônico.

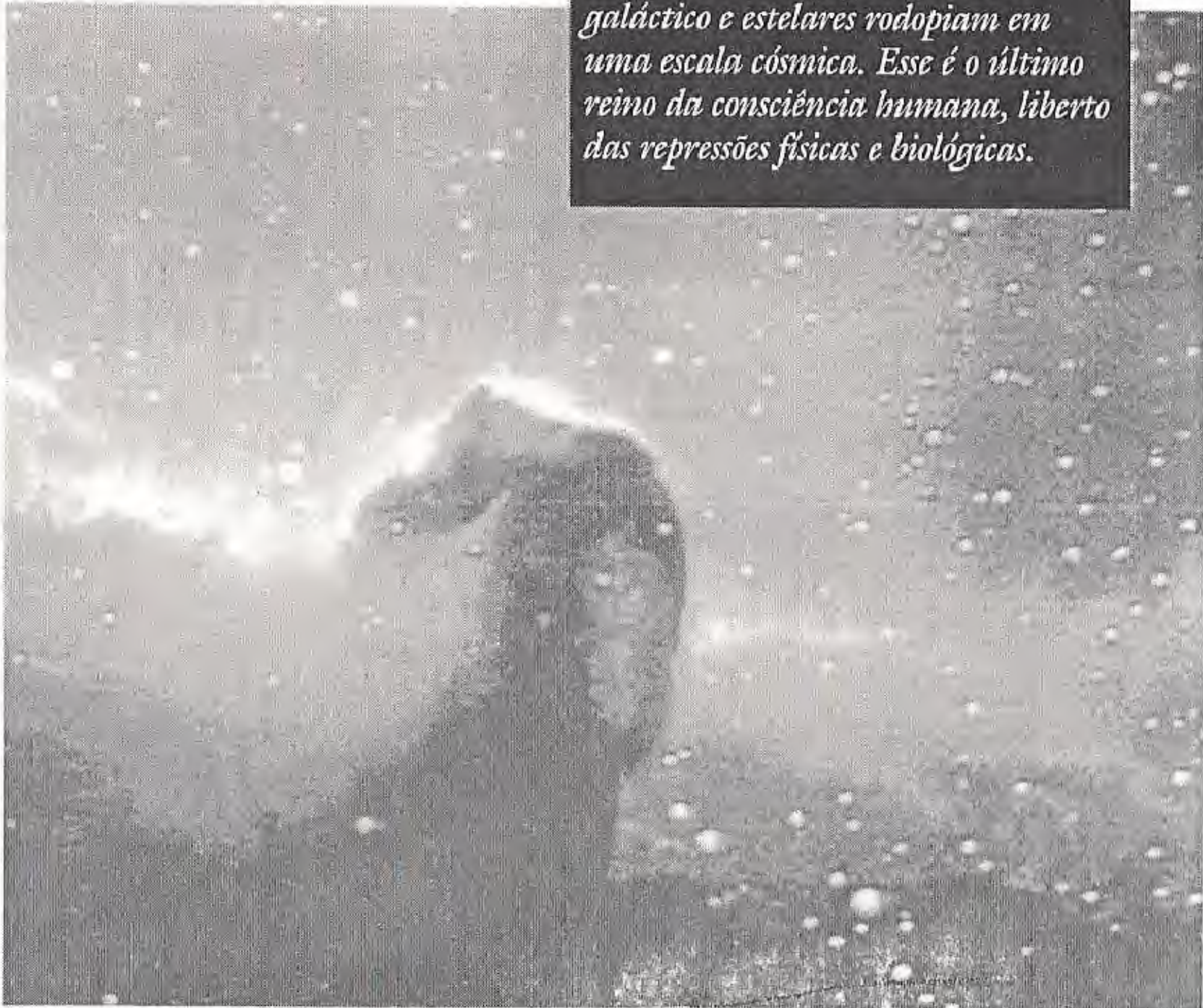
Na China antiga, uma vez que a nota fundamental do período fosse estabelecida, todos os instrumentos eram afinados a essa escala. A 5ª dobrada, na filosofia musical, reflete-se nos sistemas pentagonais complexos da medicina chinesa, como é mostrado na p. 136. Nesses sistemas, as mãos e dedos são vistos como reflexos da área cardíaca do corpo. Conseqüentemente, o teclado ou piano tocado é considerado bom para o coração, tanto física como figurativamente.

Conclusões

Nada no cosmos permanece imutável. O estado da temperatura zero absoluto, inferior a 273.15°C , quando cessarem todas as vibrações atômicas, é considerada inatingível pelos cientistas. Além do mais, tudo move-se em um espaço de movimentos: ciclos dentro de ciclos, rotações dentro de rotações. A imobilidade aparente é resultado de velocidades combinadas. Assim, todo evento influencia todo novo evento, com implicações infinitas.

A consciência humana, atualmente, vaga entre dois parâmetros vibratórios: a existência do Universo e a vibração mínima de um

*“Você não
pode apanhar
um dente-de-
leão! Ele não é
uma coisa; um
dente-de-leão
é um ESPETÁ-
CULO!”
Arthur Moor*



Escondidos no espaço, os sistemas galáctico e estelares rodopiam em uma escala cósmica. Esse é o último reino da consciência humana, liberto das repressões físicas e biológicas.

átomo. O fulcro longamente questionado ou o ponto de equilíbrio é ilusório, encoberto dentro da alma itinerante ou do espírito de nós mesmos. Além do corpo físico e da mente intelectual conhecida, a mais significativa expansão terapêutica é a da identidade: “Quem sou?” Os organismos vivos existem dentro de estruturas física e biologicamente definidas, mas a nossa consciência humana não tem tais fronteiras. Iluminação e cura adquirem-se pela extensão de nosso espectro vibratório, interiorizado em nossas emoções e corações, estendendo-se para o planeta, Gaia, e por fim para o cosmos.

A cura reside na abertura do todo; na espontaneidade de abandonar quaisquer frustrações ou retardamentos — idéias erradas, sentimentos negativos, má circulação, estilo de vida desaconselhável — e aceitar um extenso espectro de respostas com idéias, experiências e prioridades novas. A cura é a comunicação. Nos mistérios musicais mais profundos são as inspirações — as passagens — e a cura que levam à individualidade e à unidade.

BIBLIOGRAFIA

- JENNY, Hans. *Volumes Cimáticos I e II*. Basilius Presse, a G Basel.
ISBN 3 85560 0090
- HODSON, Geffrey. *Formas musicais*. Theosophical Publishing
House, London. ISBN 0 8356 7519
- MARCOTTY, Thomas. *A via musical*. Clear Calm & Co, Wellington,
Telford, Salop UK
- GIMBEL, Theo. *Forma, som, cor e cura*. C.w. Daniel & Co. Ltd.
ISBN 0 85207 146 9
- HALIFAX, Joan. *Vozes xamânicas*. Pelican Books.
ISBN 0 14 02 227 31
- BLAIR, Lawrence. *Ritmos visionários*. Paladin.
ISBN 586 0 8264 6
- LAWDOR, Robert. *Geometria sagrada — filosofia e prática*.
Thames & Hudson. ISBN 0 500 81030 3
- TOTTON, Nick & Edmondson, E M. *Ofício de crescimento
Reikiniano*. Prism Books.
(UK), Nature & Health (Aust)
ISBN 1 85 327016 4
- STEBBING, Lionel. *Música, sua base oculta e valor de cura*.
New Knowledge Books.
- JEAN, James. *Ciência e Música*. Cambridge University Press.
- STEWART, R J. *Música, poder, harmonia*. Blanford Books.
ISBN 0 7137 2121 9

- STEWART, R J. *Música e a psique elementar*. Aquavian Press.
ISBN 0 85030 444 6
- SCOTT, Cyril. *Música — suas influências secretas através dos tempos*. Rider.
- HAMEL, Peter Michael. *Da Música para o Eu*. Compton Press.
ISBN 0 900193 53 0
- GOVINDA Lama A. *Fundamentos sobre o Misticismo Tibetano*.
ISBN 09 052041 6
- ROOLEY, Anthony. *Representação*. Element Books SBN (UK).
ISBN 1 85230 160 0
- GREEN and Gallwey. *O jogo interior da Música*. Doubleday (USA),
Pan Books (UK). ISBN 0 330 300 17 2
- CLYNES, Manfred. *Sêntrica: O toque das emoções*. Unity Press
(Aust), Prism Press (Aust), Prism Press (UK).
ISBN 1 85327 025 3
- MCCLELLAN, Randall. *As forças curativas da Música*.
Amity House.
ISBN 0 916349 34 9
- TAME, David. *O poder secreto da Música*. Turnstone Press.
ISBN 0 85500 196 8
- BEAULIEU, John. *Música e som na arte curativa*. Station Hill Press.
ISBN 0 88268 057 9
- KEYES, Laurel Elizabeth. *Afinação — O poder curativo da voz*.
De Vorss & Co. ISBN 0 87516 176 6
- WILSON, Thomas. *Sopro e voz*. Minim Books, Dublin.
ISBN 0 9509401 00
- SPOCK, Marjorie. *Euritmia*. Anthrosophic Press.
ISBN 910142 88 2
- STEBBING, Lionel. *Terapia musical — uma nova antologia*. New
Knowledge Books, Fowler & Co.
- LEONARD, George. *A vibração silenciosa*. Wildwood House Ltd.
ISBN 0 7045 0391
- CAMPBELL, Don G. *O bramido do silêncio*. Quest Books,
Theosophical Publishing House. ISBN 0 8356 0645
- GARFIELD, Lach M. *Medicina do som*. Celestial Arts.
- RUDHYAR, Dane. *A magia do tom e a arte da música*. Shambhala.
ISBN 0 87773 220 5
- WHONE, Herbert. *A face oculta da música*. Gollancz.
ISBN 0 575 01 739 2

- GODWIN, Joscelyn. *O mistério das sete vogais*. Phanes Press.
ISBN 0 9339999 86 0
- GOLDMAN, Jonathan. *Os sons que curam — o poder da harmonia*. Element Books. ISBN 1 85230 314 X
- BERENDT, Joachim Ernst. *Nada Brahma — o mundo é som*. East West Publications. ISBN 0 85692 176 9
- BERENDT, Joachim Ernst. *O terceiro ouvido*. Element Books.
ISBN 1 85230 049 3
- BENTOV, Itzhak. *O passo do pêndulo selvagem*. Destiny Books.
ISBN 0 89281 202 8
- ORFF, Gertrud. *A terapia musical de Orff*. Schott & Co. (London).
ISBN 0 901938 59 9
- PRIESTLEY, Mary. *A terapia musical em ação*. Constable.
ISBN 0 09 459900 9
- ALVIN, Juliette. *Terapia musical*. Hutchinson.
- STEINER, Rudolf. *A natureza interna da música e a experiência do tom*. Anthroposophic Press. ISBN 0 88010 074 5
- WERBECK, Sväarstöm. *Descobrendo a voz*. Rudolf Steiner Press.
ISBN 0 85 440 570 4
- CAIN, Angela. *Oficina vocal*. Headway, Hodder & Stoughton.
ISBN 0 340 54215 2
- CROWLEY, Brian and Esther. *Palavras de poder*. Foulsham & Co. (UK), Llewellyn Publishing (US). ISBN 0 87542 135 0
- HUNTLY, H E. *A proporção divina — um estudo sobre a beleza matemática*. Dover Publications Inc. (NY).
ISBN 486 22254 3
- JOUDRY, Patrícia. *A terapia do som para o caminante*. Steel & Steele (Canada). ISBN 0 9691687 0 5
- GODWIN, Joscelyn. *Música, misticismo e Magia*. Arkana, Routledge & Kegan Paul. ISBN 1 85063 040 2
- KHAN, Inayat. *Música*. Sufi Publishing.
- MCCLAIN, E G. *O mito da invariância*. Nicholas Hays.
- HILLS, Christopher. *Evolução nuclear*. University of the Tree.
- HALPERN, Steven. *Afinando o instrumento humano*. Spectrum.
- BLOFELD, John. *Mantras — palavras sagradas de poder*.
Mandala.
- EASWARAN, Eknath. *O manual Mantra*. Routledge & Kegan Paul Ltd. ISBN 0 7100 8974 0

Este livro foi composto em Times New Roman, corpo 11/12.

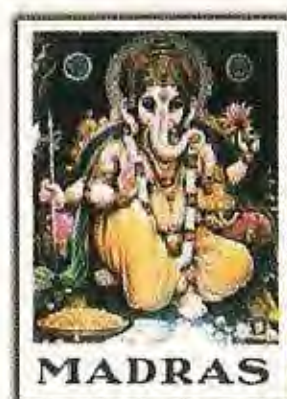
Papel Offset 75g – Bahia Sul

Impressão e Acabamento

Cromosete Gráfica e Editora – Rua Uhland, 307 – Vl. Ema – São Paulo/SP
CEP 03283-000 – Tel.: (0_ _11) 6104.1176 – e-mail: cromosete@uol.com.br

e conferências sobre o poder curativo da música e da voz humana e tem apresentado sua abordagem terapêutica em hospitais, faculdades e presídios, como também tem conduzido *workshops*. Sua atuação a coloca, sem sombra de dúvida, entre as figuras mais importantes da terapia musical em nossos dias.

Neste livro você aprenderá a usar a própria voz, ou música, para estimular o poder de cura do som e influenciar sua pulsação, sua respiração, o fluxo e o equilíbrio de energia no seu ser, como um todo!



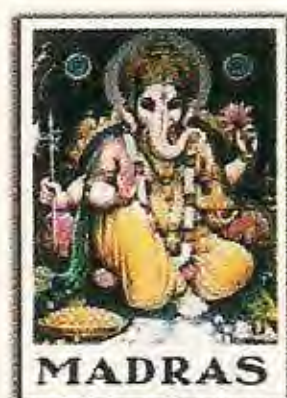
A CURA PELO SOM

Técnica de auto-ajuda através da música e da própria voz

O som é parte integral da vida. Vivemos em um mundo de sons audíveis e inaudíveis, musicais e caóticos, estranhos e familiares, agradáveis e desagradáveis, que podem nos desequilibrar ou curar.

Neste livro, a autora apresenta o som de uma forma muito abrangente. Após largas pinceladas históricas, ela parte para um importante estudo que vai da natureza do som, passa pela análise da voz e da linguagem musical e conduz ao trabalho de auto-exploração através do som, que nos permite entrar em contato com o potencial sonoro do nosso próprio corpo, e chega, finalmente, aos trabalhos específicos com sons para meditação e cura. Tudo isso entremeado a numerosos exercícios que justificam cada proposição teórica e ajudam a assimilar e desenvolver os conceitos apresentados.

Leia este livro e aprenda a lidar musicalmente com distúrbios emocionais, desequilíbrios físicos e nervosos e desarmonias de qualquer natureza, pois com o uso correto de certos instrumentos, com a combinação de sons na forma de mantras e outros recursos, você conseguirá incontáveis benefícios.



ISBN 85-7374-198-8



9 788573 741988